

ARCHETYPES

who are you?

认识你自己

揭密人类内在的10种原型，
让你遇见真正的自己

[美] 卡洛琳·密斯◎著
王占华◎译

Caroline Myss



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

版权信息

书名:认识你自己

作者:[美]卡洛琳·密斯

译者:王占华

ISBN:9787508636016

中信出版集团制作发行

献给克里斯蒂娜·卡利诺
我的姐妹和朋友

前言

20年前，第一次读完克拉丽莎·平科洛·埃斯蒂斯的《与狼共奔的女人》之后，我就开始对“原型”这个课题着迷。后来师从美国著名电视人比尔·莫耶斯学习原型，原型是他在美国公共广播公司（PBS）主持的节目中所涉猎的话题之一。但真正让原型的概念及原型产生的影响众所周知的，是卡洛琳·密丝的《神圣的契约》（*Sacred Contracts*）一书。此书出版10年以来，我一直与他人讨论原型的话题，其中包括卡洛琳，现在她已成为我的密友和红粉知己。我们是在一次活动上认识的，她在那次活动上发了言。当时，我是护肤品公司自然哲理（Philosophy）的创始人兼CEO（首席执行官）。活动主办方负责人找到我，希望我能赞助此次活动时，我马上就同意了——因为我可以私下见到卡洛琳，跟她说说我患重病的朋友丹娜·瑞伍。（卡洛琳在很多方面都很有天赋，“直觉治疗”是她的天赋之一。）很幸运，我的目的达到了，后来我和卡洛琳成了好朋友。

回想2009年，我得知已经有人接管了自然哲理护肤品公司，而且不再需要我的创造性服务了，但是我可以以常务董事长的身份继续留在公司，条件是我不能干涉新任CEO的决策。当时我非常伤心，觉得受到了侮辱，便辞职了。之后的一个月，我常常闷闷不乐。虽然我在专业上获得了些成功，但还是觉得自己很失败。那个电话让我开始否定自己，但事实证明那个电话是我这辈子遇到的最美好的事情。

一个月之后，我做了任何一个正常女人在空闲时都会做的事：清理衣橱。

我坐在地板上，开始整理我多年来积累下来的一堆堆衣服。我最喜欢的那些是艺术型的衣服——有女人味的、浮夸的、创意的和脱俗的。还有一堆是预言家型的服饰——很多相同款式的鞋子、裤子、T恤，我会一次买上个十件二十件的。还有一堆是价格昂贵的定制类，很多是女王型的饰以珠宝的套装——我有很多这样的衣服，但是我讨厌它们，每次穿着时的不舒适感仍记忆犹新。其他是照料型的妈咪服，弹性很好，但我同样不喜欢。这些衣服从来不是我内心真正想要的，但是它们还是占据了我的衣橱。

我坐在那里，通过衣橱这个镜头看着我过往的生活，仿佛一道曙光穿过了我绝望的深渊。后来，我创办的第三家公司诞生了：“Archetypes, Inc.”网站。

就好像一个拥有哲学细胞的预言家型原型突然从沉睡中苏醒一样。我看见了不同种类的原型，有几种符合我真正的原型，但大多数都不是这样的。我开始认真地思考这10年来我如何违背自己的内心，努力去适应一个非真

正的自己的原型（照料型）。我想到自己长久以来一直扮演着女王型/执行型原型的角色，但这个角色从未给我带来舒适感，尤其是当我身着这个角色所需要的衣服时。

从我坐在我的衣橱间前整理思绪那天开始，这个事实渐渐变得清晰起来——尽管我取得了一些个人和专业上的成功，但我一直没有在以自己真正的原型生活。

回头看看，我所遭遇的并非自我否定，而是一场原型认知的危机。女王型/执行型的那个角色已经不在，但是那个建立了自然哲理护肤品公司的创意型、预言家型的角色尚在。而且，我接下来要进行的探索原来一直就在眼前。

新公司给了我与卡洛琳·密丝合作的机会。卡洛琳从事原型课程的教学工作已经超过25年。现在，你可以通过这本书发现原型如何从一个人出生的那一刻就开始塑造他的一生。你会了解为什么有些人、有些衣服、有些关系让你感到舒服自在，另一些却会让你感到非常不适。你会认真地审视你的衣橱、你的家、你的职业以及重要的人际关系，然后问自己一个简单的问题：我是按照自己的原型在生活吗？换句话说，这是我注定要过的生活，是真正的我吗？

关于原型，最美妙的地方在于它能唤醒你，让你意识到出现在生活中的那些同步性、那些迹象、那些象征和那些巧合，并且能马上注意到它们。它们会告诉你“停”“走”或者“不要动”，这些指令凭直觉就能知道，但你还需要去倾听。留心这些迹象所透露出的激励和警告信息，这能给你带来极大的好处。接下来，你的生活就会出现一个又一个奇迹。

发现自己的原型是我生活中的奇迹之一，遇见卡洛琳则是另一个奇迹。我期待你的生活中也有奇迹发生。

心怀感恩的

克里斯蒂娜·卡利诺

2012年，纽约

自序

长久以来，我一直相信人们无法了解真正的自己。除非我们了解原型，更确切地说，只有了解原型本身，我们才能真正地了解自己。原型是一面镜子，透过它我们可以看到自己和周围的世界。作为一种生物群体，我们一直都在寻找精神世界运行的法则，探究是什么让我们变成了现在的样子，又是什么治愈了我们。这些问题唤起我们内心的需求，让我们意识到原型正在影响着我们，以及它在个人生活中的表现形式。

克里斯蒂娜·卡利诺建议我放下手中的工作（当时我正在写另一本书），来写这本书，并和她一起打理她创办的网站。克里斯蒂娜将人与人之间的关系网描述为“原型网”，在她看来，人与人是通过各自的原型联系在一起的。我不假思索地听取了克里斯蒂娜的提议，因为我知道这是一件有实质性意义的工作，它可以将我的理念传播给更多的人。

原型是直觉的语言，我们熟悉原型，就会清楚直觉是什么。原型采用幻象和符号的方式与我们对话，完全契合这个在高科技编码、即时信息和社交平台互动中活动自如的社会。唯一的不同在于，原型源于我们无限的智慧，而不是我们对技术的认识。然而，终究有一天，我们的理性通过原型这个介质会找到一个与直觉相处的模式。

原型是个人力量的钥匙。我亲眼看见了人们意识到这种力量后经历的巨大变化。我曾经不止一次遇到这样的人，他们意识到他们需要独处并不是因为他们不善交际，而是因为他们骨子里属于隐士型原型，为了维持自己的精神平衡，他们不得不去寻找宁静和孤独。我也曾遇到过这样一些人，他们发现自己之所以有探索自然的热情，并不是因为他们想走出这个城市，而是因为他们是自然的孩子，一种以自然世界的灵魂为表现形式的原型。当你发现了指引你生活的原型时，你也就了解了真正的自己。也许是生平第一次，你终于穿上了你真正想穿的衣服。

我坚信原型会成为一种新的语言。然而，不久之前我还没那么确定。从接触原型的那一天起，我就担心自己无法清晰地传达出这些信息：原型是一种普遍的力量模式，源自我们的幻想和信念，这些幻想和信念无形之中影响着我们看待生活的角度。我犹豫着要不要说出来，因为我知道原型领域是伴随着自己的语言产生的，而这种语言是与内在的精神世界相连的。对于我们的理性、逻辑思维和科学思维来说，信息是一种“强有力却看不见”的东西。通常情况下，我们无法从这里获得更多具有可信度的东西。

出乎意料的是，我发现了一些能够轻易被识别的、简单的原型，它们在我

们生活的现实世界和原型发挥力量的幻象世界（或符号世界）之间建起了一座桥梁，这座桥梁正是我需要的。我问了问听众中的女性：“你们当中有多少人知道自己会成为母亲？”大部分人都举起了手。于是我又问：“你们是怎么知道的？”很多人只是耸肩，好像在说：“我就是知道，因为那就是我，我打算做一位母亲。”

当我说到照料型和隐士型原型时，听众就不再问有关原型的普遍定义的问题了，而是问“我属于什么原型”，“我如何识别自己的原型模式”这类问题。演讲厅里的气氛令人激动，充满着一种我从未在观众身上感受到的好奇心。我相信，即使让他们一整晚都待在这个演讲厅里，他们也会照做。

后来，结束了和朋友的晚餐之后，我忍不住说起了演讲厅里迸发的那种热情。我提出的课题还从来没有得到过如此热烈的回应。这是为什么呢？我思考得越深入，答案就越清晰：原型模式是了解真我的钥匙，它比你还了解自己。通过识别、探索自己的原型模式，你就会真正地了解自己。

原型历来是人类无意识的驱动力，而且你可以在没有意识到它的情况下过完你的一生。原型模式就像一扇可以通向一个平行空间的门。探究这个原型所在的平行空间，学习原型，就能够让你遇见真实的自己，或许这是你生平第一次。

我希望你们能像我一样，在生活发生改变时踏上这场心灵之旅。

卡洛琳·密丝

2012年于橡树公园

第1章
原型是什么

如果我告诉你“看见那边那个男人了吗？他是我心目中的英雄”，或者“那个女人是个完美妈咪”，不用怀疑，我知道你很清楚我说的是两个你完全不认识的人。但是，两个关键词“英雄”和“完美妈咪”已经足以调动你大脑中关于这两个词的所有信息，自动将各种人物和特征对号入座了。瞬间，他们不再是陌生人，因为你已经在心里用各种故事以及你的记忆对他们进行了包装。那个男人是一个不畏惧任何对手的超级英雄，虽然你对他一无所知，但是你会信任他。毕竟，英雄是不会背叛他们要去救赎的女人的——至少在我们喜爱的故事里不会，对吧？

这种英雄应该是个独行侠：独来独往、洞察一切，一生只爱一个女人，而且能让你神魂颠倒。（如果他还和别的女人玩暧昧的话，如何能成为一个真正的英雄？）所有女人都梦想着拥有自己的英雄。从遥远的古希腊勇士（如赫拉克勒斯、奥德修斯和阿喀琉斯）到传奇人物（如罗宾汉）再到现实中的英雄（如冒着生命危险击毙本·拉登的海豹突击队队员），让我们对他们着迷的正是他们的丰功伟绩。现在，我们将女英雄也加入到我们所倾慕的英雄行列中，如当代致力于环境保护的勇士凯伦·丝克伍和艾琳·布罗克维奇。他们的力量来自道义和勇气。

男英雄和女英雄是当今最受欢迎的电影题材。拍一部关于蝙蝠侠、蜘蛛侠、超人或神奇女侠的电影，首映周票房一定是第一。为什么？原因很简单：我们不只是爱着我们的男女英雄，我们还需要他们。如果一个社会中没有英雄出现，那么这个社会必然是失败的。英雄是我们的偶像，宣告我们作为一个民族是不可战胜的。

你心目中也有自己的英雄，如果没有，那么你就会渴望拥有。也许你不是希望自己漫画书里的人物在世界上鲜活存在的那类人，但是在大部分人眼里，想要快乐而安定的生活，他们的清单里一定有一个能随时听命（就算不是真实存在，起码能在心理上帮助你化险为夷）的人。在某种程度上，我们对英雄有着共同的需求，因为它已被植入我们的情感基因当中。我们所谓的“人性”也就是“原型性质”。某些品质和特征是人类固有的，例如关心他人、爱护幼小、忠诚、爱的能力以及守护家园和家人的需要。这些固

有的人类品质是通过原型存在于集体无意识中的一般性模式，它们存在于我们心中。

想想“完美妈咪”的原型。你不需要见到我跟你提起的这个女人，再根据你的想象来产生你的想法。因为“完美妈咪”这个词已经很有冲击力了，尤其是在我们这个社会，除了它根深蒂固的含义以外，这个原型也更加商业化了。有人跟你提起一个成为完美妈咪的女人时，你脑海里马上会浮现出一个画面：她厨艺精湛，把家中打扫得干净整洁、有条不紊，能给孩子辅导功课，参加孩子的运动会，耐心倾听他们的心事，招待孩子的朋友，还给他们烤巧克力蛋糕。即使“完美妈咪”这个词引起了你一些不那么愉快的成长经历的联想，但你还是会将心里早已形成的理想妈妈的形象投射到想象中来。

那么，为什么这些词——英雄和完美妈咪，会让我们产生形象上、情感上、才智上的虚构信息呢？它们的力量来源于自身，因为它们是原型。虽然原型是大家所共有的符号，但每个人的原型却不尽相同，个人的原型模式是我们所持的信念、动力、目标和行为的基础，它能将我们生活中的各种关系组织起来并赋予我们力量。原型是我们自幼年开始显现的力量形象。例如，运动型、艺术型、演员型、公主型、让人心酸的受害者型或是吸血鬼型的原型，都是各种故事和传奇的集合体，我们会莫名地想象它们出现在我们的生活中。我们会被一些电影、书籍和电子游戏所吸引，其中的角色代表着我们的力量形象。小女孩会将自己打扮成公主或神奇女侠，而小男孩会穿上蝙蝠侠或勇士的服装，我们对原型的认同从幼年就开始了。

随着我们逐渐长大，这些力量形象会继续给我们的生活打上烙印，我们无意识地以我们的原型过着日子。在我看来，原型是我们的人生指南。自出生开始，我们就以内心活跃的原型模式生活着。作为人类，我们喜欢各种行为模式——模式能让我们的生活有条不紊。我们不断地扫描这个世界，寻找其中的模式，尤其是个人的行为模式，因为我们很清楚，如果我们了解到某个人的行为模式，我们就会知道他是如何协调他与自己、生活以及他人的关系的，我们就会更加理解他。比如说，如果我们知道了一个人本质上是个知识分子，那就不难解释他为什么喜欢看外国影片和人物传记了。如果你属于运动型原型，那么健身对你的身心健康和情感健康至关重要。锻炼身体不仅是一个爱好，它也是原型的一部分。

你可能不会意识到这一点，但自幼时起，你就已具备“识别他人的原型力量”，你可能认为自己只是在给别人打标签或是在批评别人而已（如果这个标签是负面的话。人们的观察行为都是在识别他人的原型力量），审视陌生人并迅速收集有关他们生活的信息，我将这些信息称为原型“趣事”。在各类原型中，坏小子身上的文身反映出粗暴的形象，吸血鬼型的人脸上

有一种“我要榨干别人能量”的表情。当然，女主角型几乎不会被误解，花瓶型则显而易见，但厚道型却没那么容易被识别出来——因为你不知道内心厚道的人会拥有什么样的皮囊，而这也是此类原型的特征之一。此外，我们还不断地将人们的直觉能量照片下载到我们的原型剪贴簿里面。

我们自然而然地去识别每一个人的原型：这是我们直觉生存机制的一部分。我们会信任自己熟悉的原型——那些我们直觉上认可的原型。我们不信任某人，是因为我们还不了解他的原型，或者还不曾遇到过拥有这种原型的人，而且我们不喜欢这种原型的行为表现方式。

原型很神奇，就像我们在婴儿时期从爬到走再到说话一样神奇。原型、标识和幻象构成了我们直观情报的方方面面，我们本能地在依靠直觉生存。例如，战斗或者逃跑的反应还有高度敏感的“直觉”是根本的、我们一直所依赖的直观情报。同样地，你会用直觉去感觉和解读原型，尽管你没有意识到自己具有一种与生俱来的能力，能够理解带有幻象和符号的语言并对此做出反应。但是，当你回想这一过程时，你会发现你的想象包含了幻象和符号，而幻象正是儿童大脑中最初的语言之一。在进行逻辑推理之前，我们就已经接触到了想象和梦境。

其实，在你学会读书写字之前，你和世界之间已经有了一种神秘的联系。你有别人看不见的朋友，还幻想着参观巫师的魔法学校。你认为这些都是真实的，至少在一段时间内是这样的。即使你长大成人，意识到那些传说中的地方在现实世界中并不存在，但它们仍然会留在你心中。它们代表了神圣的精神空间，是原型的专属领地。

原型的语言是人类心灵的普遍语言，它在精神上团结着我们，凭借的正是瑞士心理学家荣格所说的集体无意识。荣格认为原型是人类心灵最典型的向导，它为我们指明了意识与无意识之间的通道，它或许能够帮助我们变得更完整、更协调。

他还发现，一种原型会经常伴随着其他的原型出现，这就是为什么一种原型在表达自我时会出现各种各样的方式。举个例子，我认识的一位女士属于强大的艺术型原型。从孩童时代开始，她一直保持着艺术天赋，并且自然、优雅、轻而易举地流露出自己的艺术家气质。她做的每一件事，从衣着到家装，都有着艺术家的格调。她真正做到了无意识地与自己的艺术型原型和谐共处。

但在我认识的另一个人身上，艺术型原型和其他原型一起构成了一种截然不同的力量。他的童年并不像上述的那位具有艺术型原型的女士那样美满，以至于他的艺术型原型呈现出一种“饥饿”的特征，一种因诸如图卢兹·洛特雷克和凡·高这样的画家而著名的特征。他无法相信自己拥有艺术天

赋，这削弱了他的自尊心，让他成为脆弱儿童型。带有饥饿特征的脆弱儿童型原型使其内心经常出现恐惧的声音，就像他心中有一个声音系统一样，他无法关闭，只能任其发声，导致他无法成为具有创造力的艺术家。最终，他成了一名粉刷匠兼杂务工。为了赚钱，他必须倾听自己内心的声音，告诉他“真正”的自己是谁，以及发生了什么事情。现在，在攒够艺术课程所需的学费之前，他都是粉刷匠。只要饥饿艺术型和脆弱儿童型原型占据着他的内心，他就永远无法离开家。由此可见，原型的力量多么强大。但是，总有另一种选择，能够重新唤醒他心中的创造性艺术型原型，唯一的障碍就是他担心自己缺乏天赋，无法在竞争激烈的艺术世界立足。原型总有其表达方式，在他身上，粉刷匠是勇气来临之前的一个驿站。

原型的内在精神网络

在我看来，荣格所说的集体无意识就是我们的内在精神网络，这是一个高速运转、相互联系的心灵之网，通过庞大的原型系统将我们与其他个体连接起来。每个原型都是一个电脑程序，包含一系列特有的幻象、符号库以及与幻象一一对应的传说。

现在请开始想象地球，想象其表面有数十亿纵横交错的线条，它们发挥着网络的功能，接二连三地高速传递所有人的心理活动，每一种想法、情感、感知都会通过这个原型网络立即传输出去。人的行动、话语、思想、计算、考虑和穿着打扮都是依靠心灵的能量实现的。能量是一个单一的要素，它普遍存在于人类的每个动作之中，贯穿其一生。生命中的每一件事都是能量与原型网络中川流不息的其他能量协调作用的结果。

思考一下，你为什么会做出某个选择？又是什么促使你采取这样的行动？最终，你都能根据能量的计算结果做出选择：此时此刻，我所说的话、所做的事会让我掌握还是失去控制权？我应该保持沉默吗？我应该说出来吗？我应该坦诚吗？我应该顺从本能的反应吗？还是去寻找更多的信息？在这里，最佳的做法是什么？此外，简单的小事也会令人胆怯。比如，在餐厅点餐时，如果你的朋友向你做了推荐，那么他的意见就会左右你。大多数人都会想：“少数服从多数比较好吧。”

为什么我们要将每个选择都简化为在能量网络中进行传输的能量计算？因为我们是相互联系的，是同一生命网络中的组成部分。在出生之时我们已经被连接在这个精神网络中，被连接在活跃的能量网络中，带着人类固有的真理和智慧。这就是我们与生俱来的意识形态，比如对是非黑白的深刻理解深深地根植于我们的遗传基因中。我们不会在出生之时就意识到这些遗传的真理，但随着我们日臻成熟，我们会逐渐对其有所意识。这需要你从内部唤醒它们，激发它们，直观而非理性地认识它们。如果你曾经思考

过生命的目的，或者你曾对自己说“我需要找到真正重要的东西”，那么你已经开始了这个过程。内心的冲动是唤醒你的诱因，诱使你去寻找本质上的你。

我们被古代英雄的故事所吸引，在他们迈步走向原型的英雄之旅中，唯一的追求就是探索真正的自我。在寻找珍贵、神圣的真我之路上，你会到达一个能够赋予自我力量的境地。这就是真正的内在的本质，也是内在精神所寻找的圣杯。

想一想我在书中写到的第二个问题：真正的你是谁？在一生之中，我们多次用不同的方式问这个问题，但我们也需要用正确的语言挖掘出内心深处的答案。我们问这个问题，是因为我们试图了解自己获得生命这一恩赐的原因：我为什么会降生？这个问题标志着原型的通道，是我们想要深入了解自己的转折点。它象征着成熟，通过了解我们缺乏什么来定义自我，通过知道自己能做什么、成为什么样的人和做出什么样的贡献来了解自我。要深入地了解自我，你需要乘着原型的能量飞船游历自己的内心。

在本书中，我将向你介绍内在精神网络和10种反映时代趋势的原型：拥护型、运动型、艺术型/创意型、照料型、时尚达人型、知识分子型、女王型/执行型、叛逆型、灵性追寻型以及预言家型。每种原型都代表原型家族中的一个典型，是相似原型中的一组。这个原型家族包括了男性和女性。比如说，照料型原型就是照料家族的首领，这一家族的原型与养育扶持有关，包括母亲型、救助型、导师型、治愈型和陪伴型原型。同样，叛逆型原型来自另外一个原型家族，这一家族包括特立独行型、战士型和英雄型原型。来自同一家族的所有原型有着共同的特性，但是，它们之间也存在着微妙的差异，而且这些差异有时会使人迷惑。例如，人们常常难以分辨治愈型和救助型原型，这两者都有一种对寻求帮助的人做出回应的内在精神需求。但是，治愈型的本源（又称作受伤的治愈型之旅）是治愈型独有而且是救助型所缺失的。（并非所有原型都有本源之旅。本源之旅是神圣的仪式，它与原型有关，发挥着神圣的作用，比如治愈。）许多人或许已经意识到受伤的治愈型之旅是一种很重要的本源。

受伤的治愈型之旅源于“伤痛”。伤痛可能以多种形式出现，它可以是严重的意外、疾病，令人失去大部分财富、使人在压力下崩溃或者只能“卷铺盖走人”。这些伤痛把他们逼到一种要么行动要么灭亡的两难选择中，让人能够完全颠覆其与能量之间的关系。这些伤痛使他们从幻觉中苏醒——所有的不幸实际上都是别人赋予的，它们是空虚的表现，是外界对力量错误的定义。治愈型所能做的选择是摆脱一个人对力量和世俗安全感的信念，转而发掘出另一种治愈的方式。伤痛让人们明白，若要治愈，必须治愈他们的心灵。

这就能解释为什么在经历过那些能夺去他人性命的疾病后，受伤的治愈型能够很好地恢复过来。在经历了严峻考验、自己得到痊愈的同时，受伤的治愈型将获得帮助他人治愈伤痛的能力。

原型的10种类型

本书中的10种原型囊括了定义当今女性的主要能量课题，其中包括她们在获得个人力量方面的抗争。10年前，用于定义原型的清单或许会有所不同；10年后，这个清单或许又会有所改变。但是，当今女性大多倾向于认为自己是职业型原型，即使不是职业型原型，也是一个寻找自己位置的人。现在，对于职业人士的定义已经不再局限于那些受雇于某工作场所或公司的人，它已经延伸到那些掌握了一门手艺或者创立以家庭为基础的事业的人。今天的女性还倾向于将自己看作照料型，无论她是不是一位母亲。她所属的照料型或许带有叛逆倾向，因为她要适应这个充满现代感的世界。今天，人们普遍要求女性对世界施加影响，成为群体中的拥护型或者环境拥护型（环保主义者是最近在集体无意识中出现的一种原型）。远见卓识型的女性作为社会变革的发动机，在今天发挥着更加巨大的作用。此外，更多女性具有运动型原型，因为健康和运动已经成为当今世界的主流观念。社会发生转变，控制内部网络的原型也会随之发生改变，从而改变我们对于美、权力和生存目标的定义。

本书的10种原型不仅反映了当代的能量主题，也提出了当今女性所面临的更为迫切的个人挑战。这就是原型的挑战。没有人生来就有健全的自尊心。自尊心的强弱指导着我们生命中的每一件事，特别是女性，她们面对的挑战是要培养能量和人格统一的内在感受。若没有自尊心，你就无法听到直觉的指引。

原型的沟通是在精神层面上通过预感、灵性碰撞、直觉等生理感知完成的。我知道如何能读懂直觉语言，因为我可以从容地面对内心的感受。它们与我的感观并不一致，但是两者之间能够完美互补。智力依赖着觉知，形成高度和谐的协作关系。

原型会渗入生活的各个方面。所以，原型影响着你的消费习惯、购物方式，它们还影响你的人际关系、交往的对象以及一些反复出现的问题。例如，一次又一次的争论，工作中经常发生的失误等。这些反复出现的事件就是原型影响生活的证据。

本书所写的10种原型反映了我们在这个时代集体面对的神秘挑战。我们比以往任何时候都需要更多的远见卓识型原型，因为我们需要新的能源模式、新的技术以及与环境共存的新方式。

第2章
与你的原型建立联结

你对原型了解得越多，就越容易观察到它们对你的想法、态度、行为、个人幻想与符号的影响。在这一章中，我将阐述“如何与你的原型建立联结”。

世界上有多少种原型？

在人类的集体无意识中有无数种原型，其中许多原型如母亲型、治愈型和英雄型，都是恒久存在的；其他则是我们在持续进化过程中所产生的新原型，如诞生于网络时代的网络使用者型、黑客型和极客型。它们都是人类对时代的表达，它们的进化速度非常迅猛。它们体现了一点：原型是相互影响的。只要人类持续进化，原型的特征和复杂性就会相应增加。

原型有很多种，因此我们也能创造出很多相应的个人符号。举个例子，当我们和某个对我们有特殊意义的人做某些事时，我们通常会用一些具有象征意义的小玩意儿来纪念这次经历。我认识一位女士，她常常习惯性地把餐厅提供给顾客的火柴盒带回家，然后把日期和庆祝的事件写在火柴盒的盖子里面，再将火柴盒放进一个大玻璃碗中。这是一种很好的方式。对她而言，每个火柴盒都有其意义。

几年前，我会在旅途中收集一些漂亮的小石头。第一次把石头带回家时，我并不清楚它有什么用。这些年来，我一直往家里带石头。这些石头没有实际的价值，但它们对我来说都是无价之宝。

我们赋予生命独特的意义，把意义投射到物体、地点、事件及其他不具感情色彩的事物上。一幢房子在成为一个温馨的家之前就只是房子而已。石头、小玩意儿、工艺品、护身符、幸运符都象征着庇佑的力量。我们禁不住要赋予物体和地点象征意义，因为我们内心有赋予周围世界意义的需求。

下次购物时，你可以观察自己是如何决定购买某种商品的。你或许会认为你是奔着某个特定的商品去的，但在潜意识里，你想要重拾某种力量。当

你找到自己真正喜欢的东西时，你会发现不仅是因为它的大小、颜色和价格都很合适，还因为它反映了你想要购买的商品的象征意义。这个商品代表的是娱乐、性感、成功、苗条还是生气勃勃？这件衣服或这条裤子穿起来是否和看起来一样好看？如果答案是肯定的，你的目的就达到了：你重新激活了“性感”“苗条”或者“生气勃勃”的个人感受，你找到的商品正确地反映了你所找寻的那种力量。

如何识别我们的原型？

实际上，你可以通过自己的故事、模式、恐惧和天赋——所有你天性中不变的东西识别原型。你有哪些特质？其他人是怎样描述你的？（想知道的话，就问问朋友吧，你会为你所不知道的自己而感到惊讶。）

倘若你认为自己属于救助型原型，而你也真的属于救助型的话，你就知道自己会本能地救助他人。大多数救助型是为了回报爱才开始帮助他人的，当他的努力被拒绝后，他能使自己从这些事中恢复过来，然后继续慷慨地帮助他人。我们可以拒绝原型影响之下的行为模式长达数年，但是在某些时候原型仍会反败为胜。有些东西会逼迫我们面对原型，而当原型意识出现时，我们又会重新获得力量。

在探索原型的同时，你会感觉到原型能够将其一般的、非个人化的特征和你的个性特点融合在一起。你可以在实践中发展你的“原型之眼”——一种自我分离的能力，让你观察自己的思想和行为模式，看清生命中所有的经历。

我们能从原型中学到什么？

识别原型的方法之一是从流行文化中寻找原型的模式。迪士尼电影里有公主型原型，电影院的卖座大片中有英雄型原型。此外，还有许多电影都很好地展现了原型，如《穿普拉达的女王》的主角米兰达·普斯特利，如果说片中有那么一个大权在握的女王型/执行型原型，那么这个人就是她。拥护型原型经常在电影里出现，经典的例子就是《永不妥协》中的角色艾琳·布罗克维齐，她是一个环保主义者。

在其他的文化领域内，我们还可以看到一些创新者，如苹果公司的史蒂夫·乔布斯和脸谱网的马克·扎克伯格，他们是远见卓识型原型的完美代表，在科技和网络的最前沿创造出一个全新的世界。美国第一夫人，如杰奎琳·肯尼迪、劳拉·布什还有米歇尔·奥巴马总是令我们着迷，她们展现了好几个强大的原型：女王型、照料型和时尚达人型。

你还能在周围找到各种原型。例如，你的老板是知识分子型还是远见卓识型？你的孩子是运动型还是艺术型？你的朋友中有几个是照料型？又有几个是叛逆型？不管你是在家、在公司还是在电视机面前，请试着观察那些在他人身上起作用的原型。

当你越来越善于识别周围人的原型时，你就会越容易认出自己的原型。你是否曾想过摆脱这一切？可能是由于你的灵性追寻型/神秘主义型原型要求你脱离一切。或许你突然会有重返校园的念头：那是你的知识分子型原型在起作用。此外，你的原型有哪些阴暗面？或许你的女王型正在和势均力敌的国王型/老板型原型发生冲突。或许你的孩子正在恳求你不要对他们唠唠叨叨，但你的照料型原型无疑把你变成了“鸡妈妈”。

我们能否改变自己的原型？

我喜欢这些问题，因为它们暗示了正是某种宇宙的力量或神秘的力量决定了我们生命的意义或目的。如果不是你选择了自己的原型，那么是谁选择的？倘若确实是我们自己选择了原型，那么又是谁给予我们选择的机会？

我个人相信我们生来肩负己任，而这些责任又被原型的模式所掌控。我把这类责任称为“神圣的契约”。神圣的契约中的原型掌控着你的人格力量和精神力量，并且通过生活的各个方面表现出来。

通过观察自然和严格遵循神秘主义的法则，我得出一个结论：我们知道原型是如何降临到我们身上的。根据自然法则，我们得知生命的秩序和规律受周期的影响，个体的生命之间有着清晰的相互联系。所有的存在都有其目的。人类与地球上的其他生物一样都要服从自然法则，我们的生命被赋予了意义，也是生命秩序中的一部分。

但是，在这些看似无限的循环中，有限却是存在的。在某种意义上，我们受到了原型组成的限制。我们只擅长做现在的自己，却不擅长做我们想要成为的那个自己。我们生来就具备各种能力、天赋、优势、倾向性和挑战性，它们存在于我们的基因中。就像某些人说的，这就是“发到手中的那副牌”。当我们还在母亲子宫里的时候，原型模式就已深深地烙在我们身上。你不能改变基本的原型，但是你可以使它们变得成熟，发挥积极的影响。你可以将受伤的孩子型原型变成神奇的孩子型原型，随着我们逐渐成熟，我们可以变得更加理性，去理解他人的苦难和父母的艰辛。

此外，想要像换衣服一样改变你的原型几乎是不可能的，因为你不可能让真正的你变成另外一个人。原型模式相互交织，贯穿于你的潜意识和意识的各个方面，从生命最隐秘微妙的地方延续到最显而易见的地方。多年以来，随着你对自己了解的深入，你开始明白原型模式及其巨大的影响力对

心智的作用。生活让我们看到处于各种行为中的自己：处于恋爱、愤怒、压力、分娩、无意识、失落状态中的我们，以及慷慨仁慈的那个自己。我们在生命中进化，变得成熟，但我们还是活在原型之中。

你可以伪装成其他人，但你最终会精疲力竭，因为这并不是真正的你。例如，我没有运动型原型，但我仍会去健身房锻炼。不过，我也不会怀有参加奥运会的幻想。我可以幻想自己参加赛跑，但这些想象却不能激发我的热情，因为我缺乏这样的原型。我认识很多处于“生命暂停”状态的人，因为他们执拗于某些与自己的原型格格不入的事情上。他们之中的一些人想要成为演员型原型，一些想成为企业家型原型，例如一位女士认为自己生来就要成为一名杰出的作曲家。这些人都不具备他们所需要的原型，他们没有想过自己缺乏这些天赋，没有想过这类机遇其实不会降临。机遇是你的原型的延伸，而你只能通过所拥有的原型去拥抱这些机遇。

原型如何在恋爱中发挥作用？

我们经常会说到“吸引力”，意思就是说当你看到某人的那一刻就被他吸引了，接下来的故事就不用多说了吧。在那一刻，我们所体验到的是一种热情，感到体内有种东西在嗡嗡作响，有一种感觉传遍脊柱和皮肤。这就是你对原型吸引力的全面体验。对这个与你产生联系的人，你几乎控制不住自己的热情，因为吸引力是能够被感知的。如果这种吸引力与爱情有关，那么这两个人就是“原型伴侣”。

吸引是瞬间发生的。对此，我们有两种体验：吸引力和吸引联系。吸引力与爱情有关，而吸引联系则是生命的自然联系——它与朋友、亲人还有更广阔的社交圈子有关。吸引力和吸引联系千差万别。你和一些人仅保持着必要的联系，却和另一些人用心培养联系，和很少的人则有着亲密的关系。没有哪个人可以同每个人都建立起吸引力联系，联系太多会导致倦怠，就是让人精疲力竭。

如何表达我们的原型？

原型没有实体。原型是意识共有的模式，是人类天性的本质。不过，原型亦是意识的活跃部分，不断地和我们碰撞出精神火花。这些心理模式赋予了古老的神话新的意义，让它们具有现代的特征，并与社会发展的步伐保持一致。举个例子，在女性的幻想中依然有身披铠甲的骑士，但比起宝剑和盾牌，阿玛尼西装和一辆梅赛德斯奔驰更加符合现代铠甲的形象。

原型与我们交流的方式之一就是激活神话和故事。比如，有些人将自己想象成领袖。亚伯拉罕·林肯就是这样一个人。年少时，他就知道自己将成就

某项壮举，这种感知促使他不断学习，最终成为一名律师。但是，他并没有满足于此。他决心经营一个政党，他想象自己是一位政界领袖。每当他想象自己身处国会时，内在的幻象就会被激发。直至他真正进入政界，他知道自己响应了内心的召唤，朝着终生的目标前进。

原型能够以梦想或者白日梦的形式降临在我们身上，偶合性或者同步性代表了原型的活动。心理学家卡尔·荣格所说的同步性，指的是本来不具有因果联系的事件的有意义的偶合。那些冥冥中把偶合性和同步性事件联系起来的力量引起了荣格的兴趣，无疑，这样的事情只会偶然发生在我们的生命中。他猜想，我们必定在心理与原型模式的力量下以某种方式参与了这些事件的创造过程，但是从没有人（包括荣格自己）知道参与创造这些事件的到底是哪些心理与原型模式。不过，我们仍认为同步性事件比生命中的普通事件重要得多，即便我们要认识和领悟这些经历的意义——更准确地说，是我们将意义投射在这些经历中。这时，你想起了小时候的一个朋友，一个你30年都不曾想起的朋友。一个小时后，你在街上走着走着，突然碰到了这个老朋友，他正向你走来。现在，让这次偶遇成为有意义或者无意义事件的选择权在你。我认为，很少有人会无视这一事件，我们倾向于认为这是原型力量的一种表现形式，是它促成了这件事的发生。

何为原型家族？

原型家族是指拥有共同主题的重要原型群组。比如说，照料型家族聚集了那些表达爱与关怀力量的原型：照料型、母亲型、养育型、救助型和导师型。你会发现，很多原型都有相似的特性；它们有着非常细微的差别，但这些细微的差别却足以让它们成为不同的原型。比如说，陪伴型与伙伴型有所不同，陪伴型推崇一种情感的奉献，而伙伴型则是玩伴的关系。

要在本书中讲解每一种显著的原型是不可能的事，但是，将它们分类并归类到原型家族中，我们就会发现原型结构的核心力量。相较于某种单独的原型，你与某个原型家族之间可能会产生更多共鸣。

原型为何有用？

你可能会因为好玩而开始探索原型，将它当成一场“认识你自己”的有趣旅程。确切来说，只有在这种情况下，探索原型隐藏的力量才是“更了解自己”，去了解“真正”的自己。没有人出生时就知道自己是谁，或者知道自己为什么是这样，我们必须通过探索去获知。一旦自我认知的好奇心被激发，你就会开始探索内心：我是谁？我有什么人生目标？内心力量的本质是什么？这些问题并不是普通的问题，你不能通过找到合适的工作或者恋人而找到答案。这些问题是来自灵魂深处的呐喊，呼唤你去发掘真正的自

我。因此，原型带有真我的烙印。

有位女士曾经告诉我：“我需要寻找自性。”我知道，她说的并不是要去“找到自我”，而是“自性”。她已经觉察到内心的本质，觉察到自己超越个性、超越日常生活的那个部分。她已经听到了内心的声音。

我问她：“你认为你会在寻找自性的过程中发现什么？”

她说：“我总想成为一名艺术家，我知道我就是一名艺术家。我从来没有机会去接触艺术，因为我已经告诉自己没有人会当真，所以我又怎么会当真呢？但是，我觉得自己生活在错误之中，生活在谎言之中。我再也无法忍受了，我宁愿饿着肚子也要活在真正的生活里，而不是活在谎言之中。”

在寻找自性的过程中，这位女士遇到了她的艺术型原型。她再也不能继续生活在背叛自我的生活里，也不能责怪他人让她做出无法实现自己原型命运的选择。

原型会对我们产生何种帮助？

多年来，我与几千人共事过。作为一名教师和直觉治疗师，我认为对幻想的审视与身体检查一样，是保证身体健康的关键。那些由于人生计划而导致的失落、悲痛和危机难以被治愈，这并不只是因逻辑混乱而导致的结果，同时也是因为幻想破碎了。事实上，有时候从身体的危机中恢复过来比从幻想的危机中恢复过来要容易。倘若你没有意识到自己正处于幻想的危机中，便很难从中恢复过来，未被察觉的幻想危机将导致终生抑郁甚至是致命的疾病。

一位女士告诉我：“以前，我总是将我的生活规划为：嫁人，生两个孩子，在海边生活。”她25岁嫁给了一名年轻的律师，然后他们搬到了海边。6年后，两个孩子出生了，但丈夫在办公室待的时间越来越晚。想必你已经知道发生了什么，同样，她的直觉也很清楚，但她就是无法接受这个事实。直到她被诊断出结肠癌，才最终迫使她在咽下这些谎言多年后吐露真相。

她来找我，想更深入地了解自己生病的原因，想知道她为什么无法痊愈。那时，她已离婚，也不再住在海边。我告诉她，她必须清楚自己的“完美婚姻幻想”出了问题。那么，现在的她又有何种幻想呢？

她愤愤地告诉我：“我还是想结婚，再生两个孩子，住在海边。我不会放弃我的梦想！”这就是她的幻想。

但是，发生的事情已经剥夺了她的幻想。她离了婚，又生了病，还在接受化疗。那么，真正毁掉这位女士的是什么？是癌症还是她破碎的幻想？实际上，她需要的是一种全新的、更加适合她的、能够赋予她生存意义的幻想。

发掘原型就好比灵魂的自我介绍。或许你对自己的了解并没有这么深入，或许你并不清楚生命中幻想与象征的力量。但你应该这样做，因为这些就是你内在的创造性力量。了解它们，才能激活你的人生。

如何唤醒原型？

唤醒原型的真相，指的是我们应成为一个更有责任心的人，同时要关注自己的内在和外在需求。你要发现并解读那些对深层次反应最为敏感的语言——关于你个人符号和幻象的语言。

今天的人们比以前更加有觉知，他们通过咨询、冥想和灵修探索内在的自性。我们已经唤醒了自己的直觉，我们现在需要使用多种意识工具，依靠这些工具指引我们的生活。其中，最基本的一种工具就是了解自己，了解原型。

原型如何帮助我们跨越人生的过渡期？

原型把我们和自己的幻想、空想以及对这个世界的想法联结起来。

我们的人生路上都有十字路口、转折点，我们生命的方向会因自己所做的选择而骤然发生改变。同样，我们也会经历原型的转换：一种或者多种占支配地位的原型的力量发生转移。例如，“空巢症候群”就能引起原型转换，母亲型家庭主妇的原型转换尤其明显。多年来，这类女性一直给予孩子无微不至的照顾，一旦孩子离开家，支配其人生的母亲型原型就消失了。有先见之明的母亲型家庭主妇会为转换做好准备，她们会重新开始自己的事业，或是重返校园，寻找新的方向，顺利地过渡到人生的下一个阶段。

一些失去伴侣的人身上就会发生这种状况，我曾亲眼见过。如果伴侣的去世发生在多年前或是长期患病以后，那么他们就可以调整自己，适应伴侣故去的状况。但假如伴侣的死亡是一场意外，例如是由事故或突如其来的疾病引起的，那么存活的一方就会因此被推入地狱，他必须为未来找到一些新的幻想。然而，要摆脱旧幻想，在旧幻想的阴影下做出对的选择，对于有些人来说几乎是不可能的。沉湎在痛苦之中，甚至滋长这种痛苦，会导致失去伴侣的人停止人生阶段的过渡，继续停留在过去。

自然，在一生之中，我们也会经历好的转换，包括坠入爱河、为人父母以及领悟到内在自性的力量等。生命是一场坐在原型魔法飞毯上的历险，它能教会我们认识隐秘的生存真相，让我们知道自己在宇宙中的位置。

如何利用本书？

我写这本书，是要让你认识原型，知道在你及周围人身上起作用的是哪些原型。通过学习原型，你可以与原型的力量进行联结，打造内在的亲密联系，同时你也会对其他人有更深入的了解。即便不是马上就能与某种原型发生联结，也能够通过阅读这些章节有所收获。了解原型的乐趣主要在于你能够在日常生活中感知它们。观察别人的时候，你会发现："哦，他明显是个知识分子型"，或者"那正是女王型会做的事"。

之后，我会在每一章介绍一种原型。这些原型并没有什么重要程度之分，它们是按照字母顺序进行排列的。每一章中又设有小标题，可以帮助你弄清它的意思。

生命之旅：详细描述与某种原型有关的典型特征和行为模式。

特有的挑战：用于阐述原型特征中自然显露的问题和挑战。举个例子，有些原型在爱的问题上天生就是被动的、接受型的，而有些原型则更可能采取主动的态度。特有的挑战也包括了解是什么力量驱使原型通过个体的个性来表达自身的。

普遍的教诲：每一种原型都包含着生命或者灵魂的教诲，这是人类的原型得以在心理层面发展的关键。

特有的恩典：每种原型都有其特定的恩典，或者说是一种神秘的力量，可以使人获得力量和成长。

内心的阴暗面：所有的原型都有阴暗面，它们处于意识之外。通过面对这些无意识的阴暗面，我们会发现自己的恐惧和消极行为模式，进而将其表现出来。

对应的男性原型：讲述的是原型在男性身上独有的表达方式。

幻想：幻想是与原型有关的故事，讲述幻想可以传递出其深层的意义。

认识你的原型：这一节总结了原型的特征和行为模式，能帮助你判断

自己是否拥有该原型，即生命中的决定性力量。

生活的挑战：这里说的挑战是指源于原型的特殊模式如何影响一个人的生活。这些影响或许体现在心理上，或许体现在个人习惯中。

走近原型：每一章末尾都有一系列练习，可以帮助你挖掘原型的力量。

在阅读本书时，请记住重要的一点，即原型是心灵的产物，它们没有实体，十分神秘。你无法对原型进行准确的解释，因为原型会因适应个体而产生变化。例如，有两个人可能都属于照料型原型，但该原型所表现的行为会因为他们的生命轨迹与需求不同而有所差异。一旦你学会辨认一种原型模式，你就能够看清自己或是他人的生命轨迹，看到原型对生命的微妙影响。原型可能无法被解释清楚，但它们可以被识别出来。

一旦你与自己真正的原型建立联结，就会进一步寻找其他可能影响你生命的原型。与原型建立联结就是架起通往自性、通往真实自我的桥梁。

个性、习惯和成就并不能代表你的全部，你是一个非常复杂的人，拥有自己的故事、幻想和梦想，以及雄心壮志。要敢于做梦，利用自己的原型。如果你属于艺术型原型，就去从事艺术工作；如果你属于远见卓识型原型，就想想未来自己需要什么，然后和拥有企业家型原型的人合作，去努力创新。运用原型的力量去完成你的人生使命吧，生活从来都不是一成不变的。做真正的自己，才是真正的人生。

原型的秘密正等着你去发掘。翻到下一页，开始探索吧。

第3章 拥护型原型

原型家族：拥护型

原型的其他表现形式：业余拥护型、热心拥护型、强迫性拥护型

生命之旅：成为一个有觉悟的人，推动积极的社会和环境变革

特有的挑战：找到能够调动你的强项和天赋的东西，而不是那些让你愤怒、扰乱你日常生活的东西

普遍的教诲：不要因为一事无成而停止尝试

特有的恩典：希望

内心的阴暗面：认为他人一定会欣赏你的价值，你的工作比别人的更有意义

对应的男性原型：环保主义型、社会权利主义型、健康战士型

拥护型原型的幻想：强迫改变

行为模式和性格特征：拥护型原型……

- ·专注于社会、政治和环境的变革
- ·致力于推动人道主义事业的发展
- ·为失去话语权的人发声
- ·为人权和环保而努力

生命之旅

拥护型原型可能是10种原型家族中最不为人所熟知的原型，因为它被纳入原型家族的时间较晚，而且被认为是20世纪60年代公民权利意识提升和社会运动兴起的标志。拥护型原型致力于为全社会的利益服务，推动人道主义事业，维护那些保持沉默的群体的权利。此类原型的目标不只是社会、政治和环境的变革，他们还会吸引社会中的弱势群体。那些没有权势，无法通过社会、政治或经济方式表达需求的个人或组织会发现，具有拥护型原型的人才是值得托付的人。

具有拥护型原型的人很快就能确认自己属于拥护型。这种原型有一个定位系统，它带着特有的热情出现在世界上所有需要变革的地方。具有拥护型原型的人会被社会问题所吸引，因为他们生来就是要活得有意义，希望通过某种方式改善人们的生活。“改革原动力”这个词经常被用于指代拥护者，这是一种推动力，在不同程度上指导着此类原型。改变并不是指我们张开双臂热烈欢迎的东西，对熟悉事物放手似乎是一种植根于基因的矛盾行为。但是，改变的潜在动力总是会起作用，摧毁已有的事物，提供一切机会创建新的组织。由此可见，拥护型原型的生命之旅与改变的自然法则紧密地交织在一起。

作为具有拥护型原型的人，你的胸中好似有一团火。当你发现有一种改变世界的方式时，它就会燃烧，因为这是一种为了改善其他人的生活而全心奉献的原型。“拥护型”或许是一个比较新的概念，但其为受压迫的人们采取行动的动力却由来已久。拥护型的先驱可以追溯到数百年之前。其中，最有名的当属美国的废奴主义者，他们在南北战争之前为废除美国的奴隶制度而不懈努力；还有那些在19世纪和20世纪初提倡改革童工制度的工会，以及那些勇于争取妇女投票权的妇女参政论者。随着社会和政治变革的大门向外敞开，环境运动和女权运动开始成形。如果没有具有拥护型原型的人，那些让我们习以为常的社会自由和性别自由就不可能成为当今社会的一部分。今天，威胁到这些自由的事件不断激励着新一代具有拥护型原型以及叛逆型原型的人，他们将继续前人的事业。

拥护型原型常见于律师、社会工作者、环保人士、慈善家、社区组织者、作家或是媒体从业者。倘若你还具备远见卓识型或者企业家型原型，那么你还能在商业上有所进益。如果你同时拥有拥护型与叛逆型原型，这可能会促使你上街示威游行。毫无疑问，PETA（善待动物组织）和MADD（反对酒后驾驶汽车母亲联合会）等运动就是由具拥护型和叛逆型原型的人发起的。

具有拥护型原型的人通常都是有动员力量的公开演说家，但是你不能光说不做。拥护型是有着活动家外表的原型，与纠正那些朝着错误方向进发的体制有关。许多人想兼顾权力与正义，全身心地奉献自己，奋力抵抗对人权的侵犯或是连续发生的生态灾害（若通过法律约束我们与自然的关系，那么生态灾害是可以避免的）。拥护型原型的其他表现形式包括发起城市绿化或者废物回收项目，鼓励人们更有意义地生活。无论拥护型原型的行动以何种方式进行，这种原型都有一个目的，并且这个目的会催生积极的改变和新的开始。拥护型原型的生命之旅就是成为社会变革的动力。

每一个拥有拥护型原型的人，其原型特征会与其个性相融合，形成独一无二的拥护型原型。大体上，可将拥护型原型分成下列三种：

业余拥护型原型

具有业余拥护型原型的人想做有价值的事，但他并没有找到一种有意义的献身方式——这种方式至少是长期的或者无固定期限的。业余拥护型原型并非业余人士，它与业余人士千差万别。如果你具有业余拥护型原型，你就是社会福利事业的基本执行者之一，你们组成了社区活动的基础力量。通常，业余拥护型都在坚持一个项目之前会制定一个清晰的时间表。此外，你会寻找一些非传统的项目。你不是一个激进主义者，比起推动极端的社会或政治变革，你更愿意专注于改善你所居住的社区。也许你会提出修建社区花园或日托中心，修建农贸市场，赞助那些反对校园欺凌事件的行动，建议学校推出更健康的午餐，筹款资助孩子们的夏令营。

热心拥护型原型

相较于业余拥护型，具有热心拥护型原型的人对自己的主张更坚持。此类人会谨慎地选择一条长期奉献社会、环境、人道主义、政治或者经济变革的人生之路，并且愿意为这样的生活奉献并承担个人或是财政上的风险。比如说，对那些提倡绿色生活的人来说，坚持绿色生活并不是一时的——绿色生活需要建造一座采用太阳能供电的房子、对废物进行回收、驾驶氢动力汽车或者乘坐公共交通工具，还要为普及绿色生活的目标进行游说，甚至去影响立法。我们将那些热心于可持续发展生活方式和绿色生活的人称为“绿色主义者”，他们是真正的先锋，他们已经走在其他人的前面。终有一天，他们的生活方式会成为所有人的日常生活方式。

热心拥护型还有一种表现方式，就是坚定地保护文物古迹和历史建筑。很多匆匆走过那些不朽建筑和历史遗迹的人甚至都不知道这些建筑的价值，不知道正是它们构筑了眼前的美景，这真令人震惊。杰奎琳·肯尼迪·奥纳西斯为保护美国一些重要的建筑做出了贡献。在她做第一夫人时，白宫得到了修葺，随后她又保护了纽约市的一些地标性建筑，如中央车站。为了

子孙后代，他们试图恢复这些建筑以前的光辉。他们承担了保存祖先瑰宝的责任，也正是因为他们的努力，我们的城市才会充满生机，拥有各种各样的建筑，而不会成为一个冰冷、残酷的摩登都市。

强迫性拥护型原型

从某种程度上说，强迫性拥护型是这三种拥护型中最不堪一击的。具有强迫性拥护型原型的人通常会积极地参与社会事业，因为社会活动能满足他们的情感需求。那些发起社会变革的团体通常能为他们带来正能量。此外，为他人做好事也具有强大的激励作用，会让他们感受到“帮助他人让我感受到前所未有的活力”。对于具有强迫性拥护型原型的人来说，投身于某项事业、与具有拥护型原型的人联系对他们具有强大的吸引力。具有强迫性拥护型原型的人或许会对事业更加审慎，他们会质疑组织的目的、政策甚至是廉洁、公正性。具有强迫性拥护型原型的人的根本动机是感情需要而非利他主义，所以他们会发现投身于某项事业实在是很有挑战性的一件事。

特有的挑战

拥护型原型面对的挑战很多。从遗传学的角度讲，这种原型就是为社会变革的需求而产生的。大部分人都不愿意仔细思考社会中出现的问题，但具有拥护型原型的人生来就有一种热情，去纠正那些出错的事物。他们的存在就是要使这个社会更加美好、更具有人情味。这种热情就是此类原型最伟大的品质，但必须很有技巧地利用它，否则它就可能成为一种负担。热情、智慧、天赋以及充沛的希望能够塑造出坚不可摧的灵魂。

具有拥护型原型的人要了解自己的优缺点，为自己确定切实可行的目标，这是决定你是否要把时间和精力投入某项事业的关键。没有清晰的目标，即便是具有业余拥护型原型的人都很可能会因此感到沮丧或是毫无作为。

普遍的教诲

对于具有拥护型原型的人而言，参与某种形式的社会行动是必然的。你不需要激怒全世界，尽管许多具有拥护型原型的人生来都拥有这种“天赋”。拥护型原型要学习的就是接受事实：你无法改变这个世界，但这并不意味着你不应努力。以你能做到的为引导，而不要因为你无法达到目标而止步不前。

特有的恩典：希望

如果人类只能获得一种恩典，我会选择希望，只有希望是必不可少的。希望是拥护型最珍贵的恩典，因为拥护型原型致力于为人类寻找新的出路，通过行动使他人的生活充满希望。拥护型原型鼓舞着我们投身于有价值的事业之中，使世界变得更加美好。正因为如此，我们心中的希望一次又一次地被重新点燃。

希望能充盈你的心灵，让你知道你将度过那些绝望的时刻，也必定会克服一切困难。希望用智慧支撑着拥护型原型，让你感到每天都是新的开始，相信生活会发生改变。希望让你相信奇迹，尽管你从未经历过奇迹。具有拥护型原型的人在对事业一筹莫展时，希望的恩典能令其勇敢前进。

内心的阴暗面

所有原型的积极一面都蕴含着变为消极的可能性。因为具有拥护型原型的人会积极热情地投入他们所拥护的事业中，因此，他们特别容易因为企图获得他人的认可而受伤。

对那些用心奉献的拥护型原型而言，把自己奉献给一项事业是有风险的——想要别人和你一样满怀热情，理解这项事业的重要性，这本身就有风险。有时候，你所认识的人并不认同你从事的事业；有时候，你所要解决的问题对其他人来说根本算不上是问题。这就是拥护型原型的阴暗面。你无法做到完美，也有一些人只会看到那些你无法完成的事，他们不会对你所做的努力表示肯定。因此，你要批判性地对待这些疑问，因为很多人都不具有拥护型原型，他们无法理解你所做出的牺牲、承担的风险。

拥护型原型的另一个阴暗面是优越感。“我做的事情比你做的更有意义。”这样的态度很可能成为离间你和他人的毒药。

对应的男性原型

男性原型和女性原型具有相同的属性，也面临着相同的挑战。而且，如何成为实在的拥护型原型与性别无任何关系。但是，在如何表现这一方面，男性原型却有所不同。当代拥护型原型的其中一种表现方式就是“绿色农夫”，他们努力捍卫农田的纯净，拒绝强行推广种植的转基因种子。这些在健康的土壤中播种健康种子的拥护型原型迅速进化为“健康战士”，他们的任务是要保证全人类吃得更健康。这场让农作物种子远离化学产品的战争已经蔓延到世界各地。许多拥护型都存下了这些健康的农作物种子，因为它们变成了这个星球上的稀缺商品。

拥护型对应的男性原型还包括环保主义型和社会权利主义型。拥有这些原

型的男性常见于无国界医生组织、世界兽医大会以及联合国志愿者组织中，他们为高风险地区以及第三世界国家提供医疗等方面的援助。虽然女性拥护型原型也会投身于此类事业，但男性拥护型原型尤其钟情于那些与社区发展、国家建设、疾病治疗、城建工程、技术应用、社会公平、环保法案以及与环境保护有关的组织。

拥护型原型的幻想

拥护型原型的幻想是：我们能够改变他人，人们会看到我们努力的价值。事实上，我们有时越努力，反对的力量就越大。具有拥护型原型的人必须是敏锐、聪明、有耐心、有智慧、有创造力的聆听者。当你把改变带到家庭、机构、经济体或者社会中时，除非对方能意识到改革信息中蕴含的力量，否则改变对于某些人来说等同于威胁。

举个例子，那些提倡使用可替代能源的人不断地面对着政治和经济的双重挑战。虽然在挑战中输多赢少，但他们最终会赢得能源战争，因为地球上的化石燃料最终会消耗殆尽。具有拥护型原型的人鼓励企业家投资太阳能，这样的努力是不会白费的。在改变发生之前，这只是时间问题。

对于那些在战争中孤军奋战的拥护型原型，他们要做的只有一件事：相信自己的信念。

生活的挑战

“投身于一项事业会改变你的生活方式吗？”简单来说是的。但是，这在很大程度上取决于你的个人情况。如果你持有认真严肃的态度，那么你首要的关注点以及生活的动力都是你的事业，你会为此付出时间和精力，甚至是物质资源。

我们的社会从来都不畏奉献。在很长一段时间内，“无法奉献”实际上是一件前所未闻的事情。直至20世纪70年代“唯我十年”的到来——与关注政治与社会公平的20世纪60年代不同，“唯我十年”着迷于对自我实现与个人幸福的追求。

从那时起，人们的基本生活方式就发生了改变。科技和网络将我们的生活纳入到一张巨大的能量关系网中。现在，我们衡量价值的标准是个人的能量值。我们在决定是否投身于一个项目或者一段关系时更多会考虑需要消耗的能量，而不是诸如技能、资源，甚至是项目的重要性等其他因素。如果某一项目或者某一段关系需要太多的能量，我们在选择奉献之前就会犹豫，甚至会直接放弃。

在当今社会中，我们将生活的重心从那些由社区或是家庭主导的活动中转移到以奉献为主，强调个人利益、个人发展和金钱回报的活动中。离开舒适地带，就意味着要改变，意味着冒险。

今天的主流价值为拥护型原型带来了独一无二的挑战。如果你具有拥护型原型，那么你生来就注定要成为这个动荡时代的一分子，你将接受来自时代的各方面挑战，在社会、政治和环境方面做出重大的改变。

你具有拥护型原型吗？

其实，要知道你是不是拥护型原型一点都不难。如果你是拥护型原型，那么你肯定会参与某种社会、环境或政治活动，或者会思考此类问题。但是，如果你的本来面目已经被其他原型所蒙蔽——比如说照顾你的家庭，那么你就拥有照料型原型；你通过学习取得了一个学位，那么你就拥有知识分子型原型。

但是，你现在有一种强烈的欲望，想要为这个世界做出一些积极的事，想要奉献自己的热情。那么，你是否拥有拥护型原型，可以让你真正踏出一步，参与到此类事业中呢？以下是关于拥护型原型的行为模式和性格特征的列表，看看你是否符合其中的特征吧。

行为模式和性格特征
拥护型原型

·你自然而然地就会被社会、政治和环境问题所吸引。

·你认为世界需要改变。

·你承诺要在有生之年做一些有价值的事情。

·你决心解决社会问题。

·当看到或是听到有人或是有动物遭到虐待、环境遭到破坏，你会为此采取行动，改变这种状况。

·一旦发现问题，你会马上考虑解决问题的方式。

·你会为某一组织或事业的困境忧心。

·你的工作范围与社会活动家有重叠，其中涉及法律、社会工作、卫生保健或是社区发展等范畴，或者你在考虑以此作为自己的事业。

·看到那些与自然灾害或者重大危机有关的新闻后，你的第一反应是想尽办法帮助那些受其影响的人。

·你尊敬那些前往动荡地区，提供人道主义援助或者把世界的注意力引至这些问题上的名人。

·你会为那些没有话语权的人发声。

·你愿意投身于推动人道主义的事业之中。

利用拥护型原型的力量

拥护型原型的挑战在于处理好自己对事业的投入。为了达到这个目标，你可以采取以下一些做法，它们或许可以帮助你找到有效利用精力和技术的最佳方式。

·世界性的思维，本地化的行动。期望发生全面变革固然是好，但若想在大范围内处理大问题是行不通的。要从小事情开始，从本地的事情开始，从你熟悉的事情开始，把最初投入的精力控制在适当的范围内，成功源于逐渐进步。在建立可靠性的同时，也给自己一个学习的机会。

·利用网络的力量。一个具有拥护型原型的人能够抛出一张网，但要撑起它却需要更多的人在网下用力拖拽。只要利用好社交网络，协同作用就可以产生惊人的效果。但是，也不要忘记老式的非网络交流。如果你正在筹集善款，面对面地进行游说是让其他人参与活动的最有效的方法。

·做研究。当你试图投身于某一项事业时，你要听取内心的声音。问问自己，你希望哪些问题得到解决呢？吸引你的是哪些问题呢？健康问题、妇女问题，还是动物权益？特别吸引你的是哪些地区？你可以在解决问题的过程中运用哪些技能？或许你无法成为医生或者发展专家，但你也许拥有公关、会计方面的背景，懂得技术知识，或懂得如何与人打交道，或有文字功底——这些特质在拥护型原型的世界里非常走俏。具有拥护型原型的人会明智地分配他们的时间和精力。

·反对邻避症候群。没有人想在自己的住处附近设立过渡教习所或者收容所，这就是所谓的“邻避效应”。但是，人道主义服务必须在一些地方进行普及，而且并非所有的人道主义服务都会“带来坏邻居”。如果你有强大的外交手腕，还具有拥护型原型，你或许就是那个会为社会带来改变，并能创造双赢局面的人。

·你具有业余拥护型原型，热心拥护型原型，还是强迫性拥护型原

型？翻回生命之旅的那一节，看看你最符合哪一种拥护型原型。业余拥护型原型能够空出一个星期日外出派发传单。但如果让你成为政治运动中的关键人物，就必须做好加班到深夜、连续外出工作的心理准备。你的经济条件和家庭能够负担这样的工作吗？

·压抑自己的愤怒还是引火自焚？热情是拥护型原型最大的优点，但它也会因非正义行为导致的沮丧和疏忽而迸发，这是再正常不过的了。倘若你让个人的愤怒点燃了拥护型原型，那么你不但无法从中受益，还有可能受伤。因此，在做决定之前，你应熄灭心中的怒火，保证自己关注的是团体利益而非私人利益。

·做最好的拥护型原型。如果你不好好照顾自己，照料就会失去其应有的力量。记住基本的一点：吃得好，多做运动，凡事都要适度。只有先修身，你才能为他人的权益而奋斗。

·拯救世界。举个例子，诸如“全球志愿者网络”这类组织就有提供保洁的工作，他们可以带你到世界的任何地区。如果你还在寻找这样的工作，你可以尽量选择时间较短的工作，之后再长期地投身其中。

对于具有拥护型原型的人而言，拥有力量是非常重要的，它是你在工作时所需要的动力——你为那些失去话语权的人发声，这就是你的力量来源。当然，还有其他方法可以帮助你获得力量，或者在失去力量后重拾力量。

如何做会获得力量

·明确你的动力。你有改善他人生活的欲望，这固然是一件好事。但是请记住，个人兴趣也是一种致命的力量。

·了解你的主观意向。仅有热情是不够的，还应尽可能地学习与原型有关的知识。

·耐心。改变也有它自己的节奏，不要强迫改变。

·做一个有团队精神的人。即使是圣女贞德，背后也有一队士兵。

·永怀希望。你必须怀有信念，即使事情变得艰难，你也要继续下去。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·因为错误的原因而参与其中。拥护型原型的工作与社会团体的工作并不一样。关注你所在的组织的远景目标。

·尝试改变他人。你不应试着去改变他人，而是要鼓励改变。如果你的活动有好的构思并且能被很好地执行，那么你会获得更多的支持。

·不切实际。目标过高会让人绝望。不要有过高的期望，尽力而为就可以，一步一个脚印。

·渴望别人的重视。或许你的工作会受人赏识，或许不会。无论怎样，你都要朝着自己的目标前进。

·求胜心切。不要尝试提出比别人更多的主张，评估自己的贡献就可以了。

拥护型原型清单

·我承诺为自己的事业倾尽全力。

·我珍惜每个人的付出与奉献。

·我知道罗马不是一天建成的，我愿意为之投入时间。

·如果我觉得自己处于愤怒之中，我会暂时将自己抽离，直到我恢复平静、理智。

·我和其他的社会活动家并肩作战，我们可以为共同的事业一起努力。



结语

对真正具有拥护型原型的人而言，他们的才能非常适合这个时代，这在历史上是前所未有的。这类人应该聆听自己的心声，寻找自己真正热爱的事业并为之奉献。

第4章
艺术型/创意型原型

原型家族：创意型

原型的其他表现形式：表演者型、作家型

生命之旅：培养想象力，拓展创造性的表达形式

特有的挑战：克服对非原创性的恐惧

普遍的教诲：不要贬低或轻视你的才能，要发挥出独一无二的艺术天赋

特有的恩典：创造力

内心的阴暗面：对平凡的恐惧、他人对自己艺术天赋的否定，以及因为自己选择不去开发内心的艺术型/创意型原型而怨恨

对应的男性原型：艺术型/创意型原型是阴阳调和的原型，男女力量相对平衡

艺术型/创意型原型的幻想：如果我从事与艺术领域相关的工作，我将无法养活自己。具有艺术型/创意型原型的人喜怒无常，性格古怪，过着反主流文化的生活，他们可能会滥用药物。

行为模式和性格特征：艺术型/创意型原型……

·发现处处都是美

·在观众面前表现活跃

·会演奏乐器或者欣赏音乐

·梦想在畅销排行榜上看到自己的名字

·迫不及待地找到自己的艺术表现形式

· 全心全意地投入，实现自己的创造性梦想。

生活的挑战：我能否发挥自己的才能，表达自己？我是否会因为害怕失败、被大家羞辱而止步不前？

生命之旅

艺术型/创意型原型是最有趣的原型之一，它为人类心理的发展做出了巨大贡献，而且有很多种表现方式。艺术型/创意型原型人的生命之旅充满了各种想象、演绎和表现形式，是普通人无法感受到的。它的表现形式包括艺术家型、表演者型、作家型等。艺术型/创意型原型渴望揭示生命的绚丽，捕捉所有现象中的美。美吸引着艺术家去创造美，同时在平凡之中寻找美。我们热爱艺术，是因为艺术拥有把平庸变成神奇的魔力。

很多人会自然而然地将“艺术家”这个词与视觉艺术家联系起来，特别是画家和雕塑家。作为视觉艺术家，他存在的目的就是要在二维或三维的空间里表达出自己结构多样、层次丰富的世界观。当代视觉艺术有多种表达渠道，包括油画、雕塑、素描、版画、图像设计、手工艺、摄影和电影等。毫无疑问，高科技领域也为视觉艺术创造了前所未有的新维度。

视觉艺术源于象征性表达。在书面语诞生之前，人类依赖视觉语言，通过图画讲述故事——最初是在洞穴的墙壁上，而后是在羊皮纸、帆布或者其他材料上。多才的艺术家在大理石上雕刻他们的神明和英雄，在染色的玻璃和有图案的手稿上绘制《圣经》故事。视觉艺术家是融合艺术与象征、传达隐藏力量代码的大师。可以说，视觉艺术家对社会思想和人类精神世界的进化产生了无与伦比的影响。不过，视觉艺术家只是艺术家/创意型原型的表现方式之一。

表演者是艺术型/创意型原型的另一种重要表现形式，它主要通过歌剧、音乐、舞蹈或者戏剧进行表现。如果你是表演者，你会觉得这是一种热情，甚至是一种呼唤，让你通过特定的艺术形式分享内心世界的感受。无论表演什么、扮演什么，表演者都渴望在观众中点燃同样的火焰。特别是当演员觉得与观众之间有某种联系时，他们才会神采奕奕。作为表演者，你需要甚至渴望这种联系，以此验证你在表演方面的非凡才能。如果表演者与观众之间没有这种联系，表演就会变得糟糕。可以说，那些已经把自己的技能磨炼得十分完美的表演者已经成为舞台上的艺术家。

和许多原型一样，表演者型的人通常在幼年时期就开始有所表现。我认识

一名百老汇音乐剧的专业舞者，他会在下班后继续上创造性即兴表演的课程。他告诉我，他从儿时就开始学跳舞了。上高中时，他第一次登台。他在踏上舞台的那一刻，就知道自己属于那里。这是一个听上去有些熟悉的故事，因为原型在我们的内心深处发挥着作用，原型体现了真实的自我。

除了外在表现形式，艺术型/创意型原型对艺术本质有着更加深切的了解。实际上，几乎人人都与艺术有着某种联系。或许你不是一名接受过训练的专业艺术家，但你有着艺术家的某种特质，这些特质能够激起你很多美好的感受，包括对美的赏识、表达自我的需要和重塑世界的想象力。艺术型/创意型原型赋予我们寻找以及创造美的欲望，因为美能升华我们的精神，激活我们赖以成长的积极感受，如乐观与快乐。

很多时候，我们会被内心的艺术型/创意型原型的魔力所控制。比如，走进一间房子时，你是不是经常会对自己说“如果这是我的房子，我会把它粉刷成这样那样的颜色，换一些别的家具，把那些地毯扔了”？想一想你有多少次盯着衣架上的衣服看，觉得它看起来像是人们在跳蚤市场抛售的物品。然后，你的艺术家型想象力发挥了作用，你为它搭配了合适的珠宝、完美的外套，还有合适的鞋子，带来了“珠光宝气”的感觉。当你内在的艺术型原型挖掘出这条裙子隐藏的潜力时，它瞬间就完成了复杂的转变，从平庸的物件变成了高雅的礼服。又或者，你曾经拥有过艺术型/创意型原型在专业领域发挥作用的经历。想象一下，你如何实施一个具有创意的项目。如果你具有艺术型/创意型原型，你会禁不住去重塑任何一个你所处的环境——但愿这一切只是在你的脑海里发生过。你内在的艺术型原型是推动你一再进行想象、跻身优秀人才的行列，以及寻求“通过内在透镜”获得魔力的源泉。

从根本上来说，艺术型/创意型原型的旅程是一场探索自我的旅程，这也是一种改变生活的深刻力量。不管你是一位专业艺术家，还是一位曾以某种不明显方式体验过这种原型的人，你都拥有创造美、表达自己声音的无限潜力。

特有的挑战

无论艺术型/创意型原型选择何种媒介，所有享有这种原型的个体都需要面对找不到其原创性表达方式的恐惧。说到创造伟大艺术的需要的才能时，首先便是原创性。并不是只有艺术型原型才希望自己显得特别，每个人都会有这样的愿望，因为这是一种基本的人类需求。找到自己声音的需求也是在质问：“我活着的目的是什么，我为什么而生？”对艺术型/创意型原型而言，探索原创性并不只是一种欲望，它还是一种热情、一种渴求。对专业的艺术家而言，它则是一种驱动力。原创性是一种标识，具有

艺术型原型的人可以据此定义自己的工作，确定自己的身份及价值。

这并不是说每个具有艺术型/创意型原型的人都必须（或者都应希望）成为一个专业艺术家。创作一种具有原创性的艺术是否一直是你的驱动力？或者说，做一个特立独行的人对你来说重要吗？一些人（你可能也是其中之一）便是活生生的艺术品，他们会给头发染个醒目的颜色、穿得很有品位或将书桌布置得很有艺术感。换句话说，他们能够在生活中创造出艺术气息。这样的人很少会将自己看作是艺术家，但其实你是。

具有艺术型/创意型原型的人理解艺术的方式可能和其他人不太一样。我还记得在某历史遗址上碰到的一名摄影师。他只扛着一台摄影机，但我意识到，他不仅是一位专业摄影师，还是一位艺术家。任何熟悉艺术型/创意型原型的人都能通过他看到那种闪闪发光的原型的力量。我问他在这堆城堡的废墟中发现了什么，他告诉我他看到了中世纪的古建筑残留的一些石头，他在等待阳光照耀在石头上的那一刻，然后将其拍下来，从中体悟它们神秘的起源。

即便如此，我还是认为人们有时候会夸大原创性的神秘之处。每个人（不仅包括具有艺术型原型的人）都拥有想象原创性的能力。但是，你该如何发现属于自己的独特表现形式呢？当你发现了这种形式时，又会发生什么？这些年来，我发现大部分人投入了巨大的精力去探索他们的感受，却很少花费同样的时间和精力去探索他们潜在的才能。相反，他们通常直接承认自己没有才能，或者认为自己没有一种才能值得去挖掘，然后就都结束了。因此，若要发现自己独特的表现形式需要付出更多的努力。只要你愿意投入时间和精力，艺术型/创意型原型就会让你发挥出自己的潜力。

普遍的教诲

具有创意型原型的人一定不能贬低或漠视自己的才能，而应去发掘自己独一无二的艺术天赋。在我们的社会中，艺术普遍被看作一种冒险或鲁莽的职业选择，任何一种无法带来金钱回报的职业都被自动归为“爱好”，结果导致他们的才华被贬低。更可悲的是，有时他们会将自己的才能完全隐藏起来，并且暗示自己的确没有才华。或者，他们会对自己承诺，如果有更多时间，他们就会回到艺术领域。

我认识很多贬低自己才能而且不敢冒险在他人面前展示自己的创作的人。才能是动态的，是我们内在的潜能，它们正等待着以某种形式表现出来。然而，因为很多人都从金钱回报的角度来看待艺术才能，认为如果不能从中赚取利润的话，它就是没有价值的。因此艺术型原型很少有表现的机会，更别提开发自己独一无二的艺术表现形式了。

当你犹豫着是否要让大家看到你的艺术型/创意型原型时，你要记住，所有的艺术型原型都试图探索、表现和发展自己独特的视觉，艺术型/创意型原型的栖息地就是想象力。

试想一下，你的艺术型原型也许不会促使你去上艺术课或者从事绘画方面的工作，所以请问问自己：“我的艺术型原型究竟体现在哪方面？我应如何自然地展现出这种艺术气质？”

我有一位亲密的女性朋友，我们已经认识数十年了，她就具有典型的艺术型原型。记得有一天晚上，我在她家看到她轻松地准备晚餐、摆放餐具的情形。晚餐很简单，就是意大利面和沙拉而已。但我这位朋友的想象力可是一点儿也不“普通”——她摆放餐具时，在桌子中间放了一排大小不一、形状可人的蜡烛。之后，她又走到院子里，剪下了一些带有松球的绿色树枝，将其摆放在蜡烛周围。这时，她好像突然想到了什么，猛地打开抽屉，从里面抓出一把荧光粉，然后将其洒在绿色的树枝上面。当她的丈夫和孩子在餐桌旁坐定时，她关掉灯，点燃了蜡烛，放起了舒缓的音乐。她很轻松地就营造出了完美的晚餐氛围。

当我们利用想象力看到平凡生活中的艺术潜力时，这也是艺术型/创意型原型最重要的一种才华。

特有的恩典：创造力

创造力是艺术型原型的典型恩典。创造力拥有艺术、戏剧、文学、音乐、舞蹈以及其他多种给予我们灵感的表现形式。

但是，作为一个具有艺术型/创意型原型的人，你如何才能体验到创造力的恩典？也许你并未对此思考过，更别说将创造力当成一种恩典了。不过，适当理解创造力的本质可以帮助你更好地与这种力量产生共鸣。首先，积极乐观的生活态度有利于发挥创造力。虽然生活有时会很艰难，但我们还是要心存希望、保持乐观，这样可以让创意之火燃烧下去。

内心的阴暗面

人类有一种古怪的特性，就是我们生怕自己是一个普通人。我们都想做一些大事，以免被他人当作普通人。将不屑于做普通人的思想与对原创性的热情联系起来，你就能了解到艺术型原型内心的阴暗面。当你背负着做一个普通人的恐惧时，你会发现自己难以激发起内心对艺术的热情。此外，人们也不会认为你是一个特别的人，你可能会因此愤怒，甚至感到绝望。读了下面的故事，你也许就明白我的意思了。

几年前，我在一个研习班认识了一个男人，当时他很绝望。我发现他常常画一些速写，于是我问他是否在从事艺术工作。他忽然变得十分抵触，恼怒地说每当他脑海里迸出某种具有原创性的想法时，他就会在别处看到这种创意。他内心的声音告诉他，其他人已经比他更早想到了这种创意，因此他的努力都只是浪费时间而已。此外，他似乎很精通批判，每次谈到某个艺术家时，他都会将对方的作品批得体无完肤。这样的人是不可能赞扬任何一位艺术家的，这并不是因为那些作品不出色，而是因为他们做到的正是他做不到的，他们敢于承担成为优秀艺术家的风险。他们会尽情释放自己的创造力去创作艺术品，更重要的是，他们可以承受并非所有人都喜欢他们作品的事实。他们勇于以自己的真实面目生活，而不在乎公众是否能接受他们。我在研习班碰到的这个男人却因为害怕被当作平凡人，选择了压抑自己的创造力。具有讽刺意味的是，他并没有停止寻求人们对他的艺术才华的认可，而是以相反的方式——做一个无情的艺术批评家，来展示自己的才华。

实际上，倘若你不去使用自己的创造力，你就会在心中筑起一座阻止创造力流动的大坝。

正如我们所看到的，原型是非常强势的，它们要求我们必须将其展示出来。你应该勇敢地展示出你的天赋，更重要的是，你必须认可自己的天赋。对艺术型/创意型原型而言，这才是其自尊真正的源泉。

对应的男性原型

创造力固有的冲动并无性别之分，艺术型/创意型原型在男性和女性身上具有同样的表现方式。

但艺术的历史，尤其是视觉艺术的历史，大部分都是男艺术家的历史，如达·芬奇、米开朗琪罗、拉斐尔、伦勃朗和毕加索等。产生这种现象的原因在于社会文化及习俗。在20世纪之前，艺术工作室或者艺术学院都不欢迎女性。在视觉艺术领域，只有一小部分女性可以与男性艺术家比肩，而在文学和表演艺术领域，女艺术家则取得了更大的成功。在今天，片酬最高的艺术明星多为女性。

艺术型/创意型原型的幻想

与艺术型/创意型原型有关的幻想不外乎就是他们想要成为创意型的人，同时又厌恶倾听内心艺术家的声音。几个世纪以来，饥饿艺术型一直有一种固定的形象，这些画家、舞蹈家、作家或音乐家全身心地投入艺术创作，住在某处的小阁楼里过着勉强糊口的日子。

在工作中，我目睹了饥饿艺术型是如何遏制艺术型/创意型原型的发展的。我曾观察过那些面临人生重大抉择的人，那些在重要关头遇见自己的艺术型/创意型原型的人通常都会产生一种紧迫感和兴奋之情，他们可以感受到内心的艺术型/创意型在寻求关注，恳求释放出自己潜在的创造力。此外，我还看到这类人在回顾往昔时质问自己：“我如何给自己力量？如果这只是一个愚蠢的梦想，那该怎么办？如果我失去一切，又该怎么办？”饥饿艺术型的幻想会让他的心灵充满恐惧，产生畏难情绪。

生活的挑战

坦白来说，没有任何人喜欢失败。但是，对艺术型/创意型原型而言（尤其是表演者型），失败尤其痛苦。曾有一个演员朋友说过：“如果我的每一场表演都和上一场表演一样好就可以了。”一旦观众的反响不好，或者表演彻底失败的话，你就会发现下一场表演更加艰难。对具有表演者型的人来说，生活有时候就像一场永远不会结束的面试。

但从另一个角度看，不断创新就是艺术的本质，是艺术创作过程固有的一部分，也是艺术型/创意型原型的显著优点。为了清晰地表达自己，艺术型原型通常都会寻求更加明确、深刻或者讨喜的方式。在将作品呈现出来之前，艺术家需要反复试验。艺术型原型的挑战源自对失败的恐惧，这个过程周而复始，不会停息。

如此看来，似乎业余艺术型原型才是最好的艺术型/创意型原型。倘若你只为自娱自乐，那么你可以浅尝辄止，也可以随心所欲地选择或摒弃任何一种艺术手段。这与你是否擅长艺术创作无关，你随时可以从一种艺术形式或种类变换到另一种艺术形式或种类，丝毫不用担心失败会给你带来耻辱。

在找到自己内心声音的过程中，我们不可避免地会犯错。然而，艺术创作需要的就是坚持不懈，坚持就是胜利。

所以，对具有艺术型/创意型原型的人而言，生活的挑战就是不放弃，勇敢地面对困境，并想办法战胜一切困难。艺术型/创意型原型并不是那种只会在特定环境下才能活跃的力量，你的生活就都是你的艺术表现形式。

你具有艺术型/创意型原型吗？

到目前为止，你必须意识到，作为一个具有艺术型/创意型原型的人，你不需要在一出戏剧中扮演某个角色，或是在博物馆展出自己的画作。的确，你们当中有些人只想过要当艺术家或表演者，他们决定将艺术当作自

己的职业。你内在的艺术型/创意型原型极其活跃，艺术在召唤你。即便你并未成为专业的艺术家，你也会认识到自己身上的艺术型/创意型原型。倘若你真的拥有这种原型，也始终在从事自己的艺术事业，那么你最终会得到认可。

你们当中还有一些人可能对艺术着迷，但又不确定自己是否具有艺术型/创意型原型。请你问问自己：你渴望在艺术领域闯出一片新天地吗？如果答案是肯定的，那么你很可能具有这种原型。

虽然只有一小部分人可以成为世界级的艺术家或者表演者，但绝大多数人都可以正确地认识到自己的艺术型/创意型原型。当内心的声音指引你在生活中做出令人满意的选择时，也许你会采用某种不明显的方式表现自己的艺术型/创意型原型。不管你是否拿起画笔，是否在脚上穿了一双尖头鞋，是否试着去写诗，艺术型原型都会深刻影响并丰富着你的生活，它会激起你对美的渴望以及展现美的热情。创造力需要表现，它的需求需要得到满足。

也许，你已经通过某些方式表现出了自己的艺术创造性，例如学吉他、摄影、打理花园等。是时候将这些“灵魂的爱好”看作艺术了，它们对你而言和空气一样重要。艺术型/创意型原型的征兆便是你既要认识到自己是富有艺术天赋的，又要知道自己所创造的东西是什么。对艺术型/创意型原型来说，为你的创造力找到恰当的表现形式至关重要。

如果你仍不确定你是否具有艺术型/创意型原型，那么就对照着下页艺术型的行为模式和性格特征进行比较，看看自己是否符合这些特征。

行为模式和性格特征
艺术型/创意型原型

·有一双善于发现美的眼睛。爱人面部的轮廓、绿荫的静谧，海面闪烁的波光、建筑中的美都能够吸引你；你也能从事物的颜色、质地和形状上得到灵感。如果你符合上述特质，那么你的原型就是视觉艺术型。

·在观众面前表现活跃。你喜欢演奏乐器、进行演讲或是跳探戈时与那些看着你的人进行交流。这说明，你具有一个寻求舞台的艺术家型/表演者型原型。

·听音乐时你的心跳会加速。苹果播放器上的耳机与你的耳朵密不可分，你无时无刻都开着它，音乐一直响着。你喜欢听到美妙的音乐。如此来看，你具有艺术家型/音乐家型原型。

·你梦想着在畅销排行榜上看到自己的名字。你从小就开始写日记，你的抽屉里收藏着诗集或剧本。当生活中发生某些重大事件时，你首先想到的就是将它记录下来。毫无疑问，你具有作家型原型。让自己忙碌起来，勤奋地写作吧。

·时刻做好艺术创作的准备。

利用艺术型/创意型原型的力量

当确定自己具有艺术型/创意型原型之后，你要采取的下一步措施就是找到正确的表现形式。假设你正在准备自己的艺术秀，或者已经为自己的乐队首演预定了表演厅，那么恭喜你，你已经学会利用内在原型的力量了。但是，假如你还在思考该如何把艺术创作的想法付诸实践的话，那就试着在一个小时或者一天、一周的时间内做一些与艺术相关的事，看看你是否会充满灵感。多和具有艺术型/创意型原型的人接触，从中汲取创意和灵感。无论你内心的艺术型/创意型原型给你传达了何种信息，你都要关注这些信息，并做出回应。总而言之，你可以从小事做起，比如试着写一首歌，而不是去谱写一出摇滚歌剧。但是，你不能只写几个小节的旋律或两三行歌词就停下来。如果你具有艺术型原型的话，你应该会有一种向世界展示才华的渴求，所以请坚持往前走。

那么，你需要采取哪些措施，才能与你内心的艺术型原型联结起来？大部分具有艺术型原型的人都会将他们计划要做的事情列出来，并承诺自己将在一段时间内去做这些事。

以下是一些可以帮你激发出创意的建议，具有艺术型原型的朋友告诉我它们是有效的。

·倾听内心的声音。关掉所有的媒体设备，将手机调成静音，静静地坐几分钟，让内心的噪声平息下来。这时，你会听见内心具有创造性的声音。如果你的脑袋里有某个疑问，那么你在静坐时可以不去管它。你现在要做的就是为直觉腾出空间，倾听内心真正的想法。在直觉最终给你一个漂亮的结果之前，你需要花上一段时间。但是请相信我，这是值得的。

·回顾充满创造性的童年。所有的孩子都具有创造性，没有人告诉他们社会的规则，也没有人告诉他们该画什么颜色的母牛。回想一下你小时候最喜欢做的事。它可能是某件具有创造性的事，如绘画、打鼓、弹钢琴或者跳芭蕾舞。很多艺术家儿时都沉浸在想象的世界里，

那里有他们虚构的朋友、怪物和其他生物，他们以我们现实中的样子去塑造它们。我并不是建议你回归童年——创造艺术需要的是当下的想法和灵感，但是从过去的创意中获取灵感可以帮助你与现在的创意能量建立联结。

·随便看看。差点儿就忘记这条建议了：购物。不过，不要带着购买的目的去购物（虽然在这个过程中，你会被某些东西所吸引，但是你之后再来买也不迟）。购物的目的是通过大量的输入刺激，激发你的想象力。一位作家告诉我，当她觉得没有灵感时，就会去高档商店里慢慢逛。她一会儿看看这条围巾，一会儿又看看那个钱包；一会儿将视线停留在某件陈列品上，一会儿又将目光投向那位头戴奇怪帽子的顾客。一个小时后，她又回到了书桌前。这时，她的脑袋里不断涌现出新想法，甚至那些让她纠结的句子、段落也理清楚了。

·找一份有创意的工作。当艺术家和想成为艺术家的人熟悉了艺术型/创意型原型后，他们就会感受到一种赋予其职业生涯更多创意的强大推动力。想想看，如果让你抛弃一切，只从事绘画、写作或舞蹈等工作也许并不实际，但你可以找一份有机会发挥你的才能的工作。在寻找这样的工作时你应富有创意，要看得远一些。而且，有些职位看似平凡，实则不平凡。例如，一个非营利性组织的后勤岗位，也可以是一个有创意的职位——当你负责布置举办年度募捐大会的会场，或者制作一个新的社交媒体页面时，你就能感受到了。

即便你已经认识到自己具有艺术型/创意型原型，也无法保证能找到完美的表现方式。惯性思维和固有的心理模式会在我们毫无预料的情况下给创造力带来障碍。若要完全地发掘出自己的艺术型/创意型原型，你应搞清楚哪些力量可以推动你前进，哪些力量会导致你后退。

如何做会获得力量

·有意识地完善个人的艺术愿景，聆听你内心的声音。

·通过对颜色、质地和设计的实践，磨炼艺术眼光。

·多接触富有创意的人，他们可以给你灵感。

·百分之百地信任自己的创造力。

·记住，你就是为了艺术创作而生的。

·大胆想象，根据所有艺术形式而不仅是你所选择的方法进行想象。·融入其他文化，拓宽你的视野。

·满足你所有的感受，包括味觉、触觉、视觉、听觉、知觉，以刺激你的创造力，丰富你的内心生活。

·培养你的直觉力，直觉力是艺术型/创意型原型最好的朋友。

·保持积极的态度，乐观有利于发展创造力。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·和其他艺术家进行比较。学会合作而不是竞争，虚心向同行学习。·期望公众认同你的才能。将注意力放在艺术创作上，其他一切自然而然会发生。

·好好培养自己的耐心。

·屈服于情绪上的波动。情绪波动会增加创作的压力。起身活动一下，散步、做瑜伽、运动、跳舞这些活动都能让你远离情绪波动。

·沉浸在后悔中无法自拔。“我本是一个很有竞争力的人”——这种想法会让你一直沉溺于过去。

·认为金钱回报等同于成功。当你有能力养活家人，并且发展自己的艺术之路时，只管开心就好了。

艺术型原型清单

·我每天都会花时间去创作，充分发挥自己的想象力。

·我有很多良师益友，他们都支持我的艺术愿景以及富有创意的生活方式。

·我周围都是一些可以给予我灵感的美好事物。

·我有耐心进行艺术创作，我不需要立刻就得到物质回报。

·我认同自己的艺术才华，我不在乎别人怎么想。



结语

将生活过得富有创意是艺术型/创意型原型的固有要求。拥有艺术天赋和才能是一种特权。请悉心培养你的艺术天赋和才能，否认这种天赋和才能将是一件令人痛苦的事情。

第5章
运动型原型

原型家族：身体型

原型的其他表现形式：娱乐运动型、冒险型、女性运动型、严格运动型

生命之旅：通过身体的力量和毅力体验生活

特有的挑战：客观看待身体的优势和局限

普遍的教诲：认识并面对人体的弱点

特有的恩典：耐力

内心的阴暗面：身体优势可以让你达成所有目标

对应的男性原型：男性运动型、寻求刺激型

运动型原型的幻想：钢铁男人或者钢铁女人；新的生存主义者

行为模式和性格特征：运动型原型……

·尽力照顾好身体

·让身体享受富有挑战性的活动

·具有很强的好胜心，但总是公平地进行比赛

·会为身体健康采取推拿、体能疗法等

·为获取灵感和支持，同其他运动型的人交往

生命之旅

运动型原型的生命之旅是通过身体的成长、发育，意识及个人的力量，以及自我需求达成的。能够控制身体是运动型原型获得自尊的基础。对于一个真正的运动型原型而言，运动不只是竞赛和锻炼。就如一个具有运动型原型的人告诉我的：“从某种程度上说，我就是为比赛而‘生’的。”任何一个看过体育竞赛的人都会明白这一点——这种深刻的热情并不是今天的运动型原型所特有的，它的历史可以追溯到古希腊。

古希腊的奥林匹克运动会催生了运动型原型，奠定了健美的标准和竞争规则。奥林匹克运动会歌颂男性身体的力量和恩典，以及他们的强壮和耐力。几千年后，完美运动型原型的模板和竞赛规则依然保持不变。我们对世界级运动员进行公平竞赛、不在比赛过程中使用违禁药物或者实施贿赂抱有极大的期望，但在现实生活中，这些标准时而会被打破。

古希腊人不仅给我们展示了理想身体的形象，也给出了它发展的方向。通过勤奋锻炼和耐力，运动型原型几乎可以达到完全控制人体的目标。对古希腊人而言，若拥有如此完美的身体，那么这个人就可以变成神了。我们惊叹于这些健美的身材，也渴望拥有这样的体形（我决定一个星期去三次健身房）。

这并不是说自古老的奥林匹克运动会以来，运动领域就没有发生过任何重大的变化。首先，奥运会曾一度是男性的领地。但今天，女性运动都极受重视。实际上，在2012年的夏季奥运会中，美国队的女运动员就比男运动员多。在女运动员拥有和男运动员同样的商业价值之前，她们还有很长的路要走，但事实证明，女运动员完全拥有赢得比赛的技能和决心。

除专业的运动领域外，女性运动型原型也在充分地发挥着自己的优势。近年来，人们对健康的重视，以及健身房、健康俱乐部的兴起，激发了数百万人内在的运动型原型。健康俱乐部一星期7天全天候营业，我们可以骑动感单车、游泳、做有氧搏击操、进行体能训练，也可以去上瑜伽课——这些都可以满足内在运动型原型所需要的运动量，从而保持健康。

但是，运动员也是人，他们应先让身体接受初步的训练，寻找符合自己的锻炼方式。重点在于，运动型原型需要通过自然、可感知的生活方式展开其生命之旅。例如，很多拥有这种原型的人都享受从事手工活的乐趣，包括做一些木工活、对家具进行抛光或对房屋进行改造。在他们眼中，力量是衡量健康和活力的标准。

年龄无疑是运动型原型的天敌。在一个人年轻时，这种原型的能力可达到顶峰，而其他原型若要达到顶峰则需要数十年。自然，我们的文化传统是注重年轻人的。抗衰老的书籍总是畅销书，无论它们的内容多么不科学；而美容业的人士也因此赚得盆满钵满，他们告诉顾客，这个抹一点儿，那个涂一点儿，就能年轻十来岁。

社会对于年龄的偏见催生了反衰老运动型原型，这是运动型原型的一种混合体——它们致力于和时间赛跑。当然，它们永远也赢不了。我们对于青春的崇拜促使自己追求身体极限，去完成不可能完成的任务，从而战胜衰老。这种极端的目标也要求具有反衰老运动型原型的人去适应其他的极端要求。例如，对营养的苛求，对维生素和健康型饮料的痴迷、严格的锻炼和健康计划，都是为了抵抗衰老。

我们知道，一切事物都有其对立面，物极必反。反衰老运动型的反面则是惰性运动型——这样的人渴望锻炼，嘴上说要去健身房，身体却仍坐在沙发上，两眼茫然地盯着电视。当然，他看的是体育频道。具有惰性运动型的人渴望与自己的身体取得联系，他们希望早上醒来就有一种去健身房的迫切需求，但这种情形从未发生过。具有惰性运动型原型的人与他们的身体是分开的，这种情形可能会带来一定的危险。他们中也有些人会进行自我诱导，告诉自己终有一天会去锻炼的。

反衰老运动型和惰性运动型是纯运动型的产物，后者反映了我们生活的这个时代的价值观变化。当我们的时代抛开对青春的执着以及不再厌恶衰老时，这些混合类原型才会成为我们集体文化中的一个积极成分。

然而，在一个渴望英雄的社会里，我们将运动型原型当成英雄，原因就在于他们完成了强健体魄的伟大目标。例如迈克·乔丹，他之所以成为英雄是因为他在篮球场上的技能具有英雄般的色彩。他鼓励孩子们，让他们拥有变得更强的梦想，激励他们在自己的“主场”上更加努力。当运动型人无法达到我们对于超人的期望时，我们便会严厉地苛责他们，例如高尔夫球手老虎伍兹。

同时，女运动员也开始成为传奇，她们催生了娱乐运动型原型。例如，网坛明星威廉姆斯姐妹和莎拉波娃是人们关注的焦点，她们也被当作健康女性的典范。大部分走进健身房和运动俱乐部的人并不可能组成一支参加奥运会的队伍，而且他们也并没有这样的渴望。但是，顶级运动员所展现的体能标准帮助各种运动型原型提高了健康水平，让我们看到了身体可达到的极限。

显然，今天的运动型原型远比古希腊时的原型复杂。但是，你内在的运动型是原型生命之旅的重要组成部分，它一直没有改变。也许你从未握过网

球拍，也从未在单杠上进行过旋转或是打破200米的游泳纪录。但你体内的运动型原型渴望去海边、登山、在沙漠徒步旅行，甚至参加马拉松训练。你的运动型原型最终会达到自己最好的状态。运动型原型的旅程就是要欣然接受衰老，明智对待衰老，用一个健康的体魄去支撑其年轻的灵魂。

特有的挑战

一个严格的运动型原型最不想听到的话就是："你的身体无法承受这项运动。"我曾见过一些人，他们的锻炼几近自虐，因为他们希望突破自身的极限，长出更多的肌肉，以保持健康。不管你属于每周要去5次或5次以上健身房的严格运动型，还是一周只去3小时健身房的那类，你都必须了解你的身体。有一些目标可能是你的身体所不能达到的，这跟你进行多少次锻炼毫无关系。

作为一个运动型原型，你首先要对你的身体负责，了解你的身体需要，从头到脚每一处地方都不能放过。假设你的脊椎不直，那么你需要接受一些常规的推拿疗法，并将这些疗法当成锻炼计划的主要内容。此外，你还要确定你的运动鞋是否合适。（这听起来简单，做起来可不简单。除非你是耐克的形象代言人，可以经常收到耐克的新款运动鞋，否则你很容易推三阻四，不去买新的运动鞋。）当身体通过疼痛与你对话时，你必须重视它，并据此做出回应。因为当你的整体状况比较健康时，你就会忽略身体上的那些小疼痛，但是这些小痛最终可能导致某种大病。

每一个具有严格运动型原型的人都会受伤，这就迫使他们制定出最佳的治疗方案。无视疼痛会增加治疗的难度，这意味着你并不希望你的直觉与管理健康的内在信息中心相联系。我们都曾见过在运动过程中导致韧带拉伤、骨裂的专业运动员吧。

经常运动的人时常会发生意外。但是作为一个具有运动型原型的人，你的优势就是会自然而然地关注你的身体，能够与你的身体和谐共处，并且意识到你身体的优势和局限，以及那些会让身体失去平衡的因素。你所面对的挑战就是要与你的自然中心保持一致——当你偏离这个中心时，你应该知道自己要做些什么才能回到这个核心力量区域。请将这个忠告放在醒目的地方：当一个人偏离自己的力量区域时，他就无法赢得比赛。

普遍的教诲

运动型原型给我们的教诲就是面对身体的脆弱以及生命的无常——完全接受衰老的现实以及力量和耐力不可避免的衰退。运动型原型在生命的前数

十年会达到顶峰，它不像其他原型，如照料型、导师型和母亲/父亲型等，会随着时间的推移而越发睿智、越发成熟。当身体走到第40个年头时，疼痛便会以迅雷不及掩耳的速度袭来。生命的现实状态会让你明白，运动型原型最有价值的优势正在逐渐衰退。

然而，由于生活习惯的改善，“中年危机的时间点”被推后了。但是，即便是最健康的生活习惯也无法阻止时间的前行。当你所制订的健康计划和身体锻炼方案最大限度地提升你身体的力量和灵活性，而且心理状态也让你的身体达到最健康的状况时，你内心的运动型原型就处于最佳状态。你的原型能够促使你去关注身体中需要被关注的部分。

尽管如此，对今天的运动型原型而言，为保持年轻的状态，社会压力是一种远比身体衰老更大的挑战。在我们的社会里，对衰老的恐惧泛滥成灾，几乎不可避免。精神和心理的衰老比身体的衰老更难以控制，因为身体的衰老尚可以通过营养摄入、锻炼和良好的生活习惯进行控制。健康的心理则要求在一个人的生命中融入各种不同的力量。对运动型原型而言，培养平和的心态与进行锻炼一样，十分有益。

特有的恩典：耐力

耐力是运动型原型的恩典。耐力可以让你拥有强大的意志力，帮助你挺过人生最艰难的时期。耐力是一种当你面对的任务漫长而艰巨，需要身体和灵魂一同努力时才会出现的恩典。

作为一个具有运动型原型的人，你需要耐力去支撑自己的身体，让其充满活力，如果你缺乏耐力，保持健康的体魄就变成一项艰巨的任务了。每天早晨，你需要把自己的身体从床上拽下来，拖着它去健身房，进行令你精疲力竭却又刺激的锻炼，然后再去洗个热水澡，让身体焕发出活力。保持身体健康需要坚持不懈的努力，有时候我们需要等上几个月才能看到结果，所以耐力可以促使你坚持到底。我们都曾听过这样的故事：一些失去上肢或者下肢的人仍在努力地寻找运动的方式。他们不仅成功地参加了马拉松、游泳接力赛，还成为励志的榜样。例如，尽管南非短跑选手奥斯卡·皮斯托瑞斯在2012年的伦敦奥运会上没有拿到任何奖牌，但是他已经创造了奇迹——他是第一位在奥运会上与正常人进行比赛的残疾运动员。

耐力能够消除那些在我们脆弱的时刻出现的消极想法（如“你太累了，今天就不要锻炼了”，或“一天不锻炼又有什么关系呢？”）。

以下是一些可以帮助你拥有耐力的方法：

·当你怀有“不要放弃”这样的信念时，说明你具备一定的耐力。

·耐力会在最脆弱的时刻启发你，让你产生有价值的想法（例如你的生命意味着什么，你拥有多少爱），这会促使你坚持不懈地进行锻炼。

·耐力可以驱散那些脆弱的感受，让你拥有踏上艰难旅程的勇气。

·耐力是自发出现的，它让你知道你比自己想象的更强大。

内心的阴暗面

我清楚地记得第一次听到大卫和歌利亚故事的情形。这两个原型人物体现的是智慧与身体优势的对抗，显然，我所学到的是，智慧的价值远大于身体优势的价值。尽管这个故事已经被人们复述了多次，但我们总是忽视其中的智慧，仍会为了当下的满足感而选择身体优势。

歌利亚属于恃强凌弱型原型，是运动型原型阴暗面中的一种。当他受到比他更强大的人物的威胁时，恃强凌弱型原型会利用身体的优势去羞辱任何一个身体条件比他差的人。（例如，恃强凌弱型家族倾向于威胁女性。）恃强凌弱型原型认为，只要摧毁一个人的身体便可以摧毁他再次站起来的意志：击败对手，看着他躺在地上呻吟。然而，恃强凌弱型原型忽略了一点，即他的长处也是他的短处，这就是恃强凌弱型原型（歌利亚）会被棍子击中的原因。

恃强凌弱型原型那种害怕被打败、被羞辱和被统治的心理引发了其内在的阴暗面。因为心里充满了恐惧，所以恃强凌弱型原型通常会先发制人，会在被潜在的威胁目标击倒之前先下手。这种特殊的原型在当今社会十分常见，尤其是在学校和街头。

当前的竞技运动有一个趋势，即逐渐变得暴力，如拳击、摔跤，以及足球场和曲棍球场上因处罚引发的争吵等。极限铁笼格斗赛是一种极端的恃强凌弱型运动，两名选手被关在一个直径为9米的笼子里，采用综合搏击的形式进行格斗。为得到丰厚的奖金，选手会忍受韧带撕裂以及各种疼痛。极限格斗使得拳击和摔跤在观众面前黯然失色，这不由得让人想到古罗马人对于血腥运动的追求。在风靡一时的畅销书及电影《饥饿游戏》中，那种置人于死地的比赛唤醒了人类最黑暗的原始欲望，让他们渴望目睹强者打败弱者的场面。

衰弱会让我们觉得紧张，它告诉我们身体是脆弱的。我们厌恶被打败，厌恶将自己看作一个脆弱的人。通过支持那些为我们而战的运动员，我们会有一种无意识地把那些弱势挡在我们和社会之外的感觉。恃强凌弱型人在

欺负对手时，瞬间会有一种战胜自身弱点的错觉。

对应的男性原型

女性运动型原型在享受高风险游戏和个人挑战带来的乐趣时，男性运动型原型则更可能在挑战极限，例如乘着热气球在全球旅行、攀登珠穆朗玛峰、参加F1方程式赛车，或者从直升机上跳下的极限滑雪。一项高风险、可激发肾上腺素的运动自然是获得巅峰体验的一种方式。就像某人曾经告诉我的："风险越大，其关注度就越高。你必须完全投入你正在做的事情之中，否则你很可能会出错，因为注意力分散导致的后果可能是致命的。"那种充满生命力的刺激感正是冒险者想要的回报，他们将自己完全置身于一种极高的境界中，其他思想都暂时被压制了。寻求刺激型的运动是利用身体活动获取意识上的极乐状态的捷径。

运动型原型的幻想

钢铁男人或钢铁女人代表的则是全新的精英运动型，是最佳运动型原型的再现，他们会以最好的状态投身于运动比赛。在铁人三项中，运动员会先游2.4英里（约3.9千米），再骑行112英里（约180千米），最后再跑26.2英里（约42千米）的马拉松。在比赛中，运动员除了要和其他运动员较量外，还需要和自己较量，因为这也是一项耐力测试。具有运动型原型的玛利亚娜·卡雷罗正在参加铁人三项的训练，她告诉我："我是在和自己比赛。当一个运动员穿过终点线时，其他人会大喊：'你做到了！你是一个铁人！'一旦你达到这种境界，你就不想再离开。"

身体优势、结合了智慧和适应性的耐力是运动型原型家族中的最新原型——新生存主义型原型的特征。通过各类展示突破身体极限的电视真人秀，新生存主义型原型展现了运动型原型原始的一面：我们的身体本能为了生存什么都可以做。在当今社会，身体力量是最为人所称道的一种力量，新生存主义型原型的幻想就是，只要拥有身体上的力量就足以生存。确切来说，是绰绰有余——身体会出汗，会产生性欲，结实有力。但事实上对生存而言，出汗、性欲、结实有力并不够。新生存主义型原型完全忽视了智慧的强大和耐力的力量，这两种元素亦是生命之旅的关键。

生活的挑战

对具有运动型原型的人来说，火烧眉毛的问题是：除了运动型，我还有什么？为了让身体达到最好的状态，他将所有的时间都用来锻炼了，几乎没有时间去做其他事情。大多数运动型原型人的竞技寿命都很短，所以，那些即将走到运动生涯尽头的专业与业余运动员不可避免地会为人生的下一

阶段制订严格的计划。

不论你多么想成为一个杰出的运动型原型，你所想的都已经超过了你身体的极限。即便你以与体育相关的职业（不管是职业运动、私人教练、理疗师，还是瑜伽教练）为生，工作中的你也不是全部的你。

所有人都要面对可能超越原型极限的挑战。对运动型原型而言，当其赖以生存的力量和技能开始退化时，这种挑战可能尤为突出。所以，对他们来说，未雨绸缪并非为时过早。当你问那些世界级运动员退役之后要做些什么时，他们会告诉你，他们打算开一间餐馆、开辟一条服装生产线或攻读一个学位。

除了运动型原型，你还拥有哪些力量？你还具备哪些可以增强自尊、表现出活力的才能或技能？实际上，我们不应该把所有的鸡蛋都放在同一个篮子里，尤其是那个让我们产生能量的篮子。当你因病或年龄问题（不可避免地）无法继续从事你所喜欢的运动时，你又应该凭借何种力量生活下去？

你具有运动型原型吗？

这是大部分人都不需要深入探究自己是否拥有的一种原型。人们在判断时并不会搞错——从你桌子上摆放的奖杯、柜子里满满的运动装备以及发达的肌肉便可以看出来。此外，运动型原型和其他原型一样，也具有一些可以表明其“身份”的独特模式。

以下是运动型原型的行为模式和性格特征，你可以据此确定自己是否具有运动型原型。

行为模式和性格特征
运动型原型

·你会定期锻炼，保持健康是你生活的重要组成部分。

·你用心照顾自己的身体。

·你会倾听身体的声音，对身体上的各种信号（如疼痛）做出回应。

·你注重营养，保证自己吃得健康。

·你具有很强的好胜心，但总是公平地进行比赛。

·你像孩子一样顽皮，而且一直这样。

·你的工作与运动、健康或塑身有关。

·休息时间你会在户外活动，如跑步、游泳、爬山等。

·你的健康计划包含推拿和身体疗法。

·为获得灵感与支持，你会同其他具有运动型原型的人交往。

·你以健康为出发点去安排自己的生活。

利用运动型原型的力量

作为一个运动型原型，你为自己的强大而骄傲，但你知道这种力量不仅包括身体优势和运动技术，精神和情绪的力量也是取得运动成就的一个重要方面。智慧和情绪上的平衡会让你成为一个全面的运动型原型，不仅让你在身体运动中取得不凡的成就，同时也能引领你过上成功而富足的生活。

以下是一些全面培养运动型原型的原则和实用建议：

·活在当下。你清楚你所选择的身体活动或运动的最新技术和装备。但你在面对有关营养、锻炼和运动心理学这些问题时，是立足于现在考虑的吗？新的研究层出不穷，有时候甚至会完全颠覆我们对运动型原型的看法。你可以选择一些可靠的网站，进行定期查询。

·不断寻找灵感。向最伟大的运动天才学习。阅读相关的名人传记、观看人物纪录片——这些人是冲破种族、性别和恶疾的限制，最终战胜困难的耐力楷模。为取得这些成就，他们需要哪些技能？他们要克服哪些困难？你能从他们的故事中学到什么？你是否能将其运用到你的生活或者运动生涯中？

·走自己的路。和你的身体合作，而不是和你的身体对抗，这样可以保持健康和活力，并且拥有更长的运动寿命。如果你没有教练，那么你可以求助于他人，让他们帮你制订符合你实际状况的锻炼方案。许多没有经验的教练，他们为45岁和20岁的人制订的锻炼方案是一样的，这实在令人惊讶。你锻炼的目的是要保持最佳的健康状态。

·交替运动。还记得小时候那些有趣的体育课吗？你每周都可以接触到不同的运动：这周是爬杆，下周是打排球，或是在体操垫上翻筋斗。不要每天都重复同样的运动，你可以交替进行各种运动。不要有任何压力，只是为了娱乐去运动，使思想和身体保持敏锐，这样你就可以学到新的东西。

·知道我是谁。倘若你十分了解自己的运动型原型，却对其他部分的自己一无所知，那么你应该去拓宽自我认知了。将目光聚焦在你所仰慕的人身上，观察他们的举动，看看他们是如何发挥自己的优势的。思考你拥有却从未发挥过的才能，保持专注、坚持不懈地学习，以便更加了解自己。

运动型原型是力量的化身。以下是一些关于寻找力量以及当你失去力量时如何把它找回来的建议。

如何做会获得力量

·遵循锻炼计划。无论是在运动场上还是运动场下，都要遵循锻炼计划。

·鼓励他人。帮助同伴可以让你们每个人都更上一层楼，不要试图在竞争中摧毁对手。

·做个好榜样。年轻人都仰慕具有运动型原型的人，做一个健康大使或运动大使。

·成为一个良师益友。教别人是一种能够提高技能、拉近你和他人之间距离的好方法。

·打开思路。拥有健康的身体，拓宽你的思路和眼界，这将给你的生活带来更多美好。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·因为过于勉强自己，导致身体受伤。停止锻炼，给身体恢复的时间。

·只做一个精神上的运动型原型。不要只是口头上承诺“明天”

就开始实施锻炼计划，也不要只是看着别人在跑步机上跑步。

·认为锻炼是一种预防疾病的良药。锻炼对你的健康来说远远不够，你还需要合理的饮食结构，做常规的身体检查，避免焦虑。

·心态不好。输不起的人会毁了每场比赛。记住，只有心态好的选手才能赢得比赛。

运动型原型清单

·我通过步行、骑车等活动来展示我内心的运动型原型。

·我接受身体衰老的事实。

·我注意饮食，不暴饮暴食。

·在注重身体健康的同时，我也在丰富我的思想和心灵，这样我才能做一个快乐的人。

·即使我不是很想锻炼，我也会遵照计划去锻炼。

·我比自己想象的更强大。不管发生什么，我都可以承受。



结语

对真正具有运动型原型的人而言，这是你闪亮登场的时刻。在为健康坚持运动的同时，你也在制定一套有关个人健康的新标准。

第6章
照料型原型

原型家族：照料型

原型的其他表现形式：养育型、母亲型、导师型、姐妹型、救助型、伙伴型

生命之旅：照顾那些无法照顾自己的人

特有的挑战：害怕被当作自私的人，或担心自己无法照顾他人

普遍的教诲：学会什么时候该帮忙，什么时候不该帮忙

特有的恩典：同情心

内心的阴暗面：感到愤恨和被忽视

对应的男性原型：照料型为阴阳调和型，男女力量均衡

照料型原型的幻想：如果我不伸出援手，人们会认为我自私。我必须帮助人们，否则他们就无法生存了

行为模式和性格特征：照料型原型……

·从来不会拒绝任何一个需要帮助的人

·照顾家人

·选择从事与照料他人相关的职业

·将帮助他人看成一种责任

·慈悲和慷慨的典范

生活的挑战：多关注自己，找到真正的自我

生命之旅

照料型原型拥有以下几种特质：富有同情心，慷慨，主动帮助那些需要帮助的人。同情心和慷慨构成了照料型原型的关键动机。照料型家族包括照料型原型、养育型原型、母亲型原型、救助型原型、导师型原型。具有照料型原型的人会基于一种原始的本能对世界做出回应，他会问自己："我能为他人做些什么？他需要我吗？我该怎么帮他？"

照料型原型的生命之旅就是帮助他人克服困难，让他们继续生活下去。照料型原型的天性就是回应任何一个需要爱、需要关注或者需要帮助的人。无疑，这是一种受人爱戴的原型，因为每个人都渴望被照顾。假如你拥有这种原型，那么你这一生都将是一个善于给予爱和懂得感恩的人。

照料型是一种以心灵为中心的原型，具有这种原型的人认为人与人之间存在友谊，并且借由这种与生俱来的观念理解他人。具有照料型原型的人生来就会替他人考虑，想方设法地让失败者重新站起来。他们相信爱，认为这种伟大的力量可以移山填海，可以治愈一切伤痛。若要让具有照料型原型的人停止照顾他人，几乎是不可能的。

照料型原型和其他原型不同，它具有感知他人需要的能力。一个具有照料型原型的人会注意到你的疲惫，凭直觉就知道你需要的只是休息和一顿家常菜。

当你拥有这种原型时，你能够源源不断、无怨无悔地付出，并且用心地养育子女，这着实令人吃惊。具有照料型原型的人拥有过人的体力和耐力，他们生来就是回应者，他们愿意用自己的时间、精力和资源去帮助那些遇到困难的人。不管你是擦破了膝盖，还是房子被火烧了，具有照料型原型的人都会迅速地带着创可贴、毯子，温柔体贴地出现在你面前。

照料型原型生来就是养育者。其中许多人的领地都是厨房，他们不仅要保证做出美味可口的饭菜，还必须保证进餐过程中大家其乐融融。对许多照料型原型来说，养育子女是照顾他人的一种根本形式。

男性照料型原型和女性照料型原型一样，都能轻松地投入养育子女的角色之中。虽然照顾他人对照料型原型而言是一件自然而然的事，但他们同样需要一段时间培养自己的忍耐力，这样才能无怨无悔地付出。

不过，照顾他人的能力并不是照料型原型所特有的。作为一个人，我们的内心都有一种彼此照顾的需求。母亲型是照料型原型的一种表现形式，其

主要责任是照料和养育子女。此外，内在的照料型原型并不能保证一个人拥有养育他人的能力，也不表示他不需要照顾好自己。

而且，并非所有具有照料型原型的人都是相同的。因为照料是情感投入的一种特质，这种基因或者本能可以融入多种原型之中。不过，我们还是可以从照料型原型家族中找到与照料和养育的成员：养育型、母亲型、导师型、姐妹型、救助型以及伙伴型。

特有的挑战

具有照料型原型的人都有一个根深蒂固的概念，即任何一种照顾自己的行为都是自私的。因为他们生来就注定要向他人伸出援手，他们会习惯性地将自己的事情摆在最后。他们一直尽力在拯救别人，导致最终忽略了自己的欲望和疲劳。他们总是关注他人的需求，却时常忽略自己的身体传达给你的信息，无视那些作为健康警报的病痛。作为一个具有照料型原型的人，你特有的挑战就是相信直觉告诉你的身体和情绪的需求。

如果你具有照料型原型，那么友人无疑会告诉你："你该学会放手了，你得为自己做点儿什么。"对于具有这种原型的人来说，被当作自私的人或无法照顾他人的恐惧是他们一直以来都要面对的挑战。我们都知道有些人——多半是女性，要花费几周、几个月甚至几年的时间去照顾家人。而当她们花费时间在自己身上时，她们总会觉得内疚。对敬业的照料型而言，晚上和朋友出去聚会都像是一种背叛，是一种严重的"玩忽职守"的行为。

普遍的教诲

倘若你拥有照料型原型，那么你应该学会利用自己的天赋去满足他人的需求，包括你自己。其中的一个重点就是拥有辨别能力：知道应该照顾谁，哪些人不需要被照顾，以及如何在爱惜自己的前提下照顾他人。

同时，照料型原型必须学会找到自己。假如你能够真正关注自己的生活，那么你会发现，你帮助的每一个人在某种程度上都是你的老师，就如同你是他们的老师一样。

一个具有明智的照料型原型的人知道何时付出、何时不用付出，以及如何给予他人所需要的；他也知道有时候给得太多反而是一件坏事。一个明智、头脑清晰、大方慷慨、富有同情心的照料型原型的人也拥有一股强大的正能量。不过我还是要说：学会何时给予、何时不用给予、何时接受他人的帮助都需要时间，也是来之不易的体验。

特有的恩典：同情心

照料型原型的恩典是同情心。当一个具有照料型原型的人接触到这种恩典时，他会改变自己看待他人的方式，也能够给予别人机会，选择去相信一个陌生人。

恩典是一股强大的力量、神秘的力量，它让我们变得更积极，更有力量。在克服人生困境的过程中，我们不禁会考虑该如何挺过这个难关。当一个具有照料型原型的人需要为整个家庭提供情感支持时，他可能会觉得孤单，觉得不堪重负，但同情心的恩典会带他走出这种困境。他会看到事情积极的一面，让他下定决心勇敢面对困难。他知道，不管难题多大，他都会挺过去的。

当我们撞见无家可归的人、听说他人的悲惨遭遇时，同情心的恩典便会瞬间降临到我们身上。恩典可以给予我们停顿的时间，让我们在这段时间里深呼吸，提醒自己困难不过是一时的，因为生活就是一段奇妙的旅程。

内心的阴暗面

听上去，照料型原型的人就像是一名圣人。但圣人也有缺点，所以照料型原型也有其阴暗面。例如，付出太多会导致愤怒，随之而来的则是一种不受赏识的委屈。若付出太多，具有照料型原型的人可能会觉得自己被忽视、不被关心，此外，他们还会发现自己难以面对所有的负面想法。因为担心自己不受欢迎，照料型原型并不愿意表现出任何脆弱的情绪，但这种未得到重视的强烈感受会渗透出来——一个感到自己不被重视的照料型原型会通过冷漠、具有挑衅性的行为间接地表现出他的愤怒。

我认识一位女性，她负责某大公司的人事工作，是一个富有同情心的人。当时她所在的公司决定缩小规模，她的职责之一就是把那些被解雇的雇员安置到其他部门。当越来越多的人被解雇后，她发现并不是所有人都能找到新的职位。这种无力感让她变得越来越沮丧，工作也开始停滞不前。这种冷漠、具有挑衅性的行为又引发了更多的消极行为：她的脾气越来越暴躁，对同事也越来越挑剔——他们似乎没有注意到她的痛苦，这让她觉得愤怒。

后来，她说出了自己的真实感受——因为没能帮助所有需要帮助的人，她觉得自己很失败。从原型的视角来说，她遭遇的是“照料型原型幻想危机”：她认为自己要为每个员工的生活负责，她需要在公司内部为他们安置岗位，这本是她十分擅长的。但由于她要求自己扮演“全能主管”的角色，所以当危机出现时，她崩溃了。

还有一种照料型原型的阴暗面即赋能型原型。匿名戒酒者协会（一个为有酒瘾者或酒精中毒者的家庭和朋友提出12步戒酒法的机构）里都是具有赋能型原型的人，其中大部分人都是女性，她们负责照顾酒瘾者或者酒精中毒者的生活，防止他们继续吸毒或者喝酒。当赋能者原型承担了越来越多对需求者的责任时，需求者会变得更加依赖，赋能者原型的愤怒最终会因此达到极限。

在我的研习班里也有这样一位女性，当时她的婚姻出现了问题。她和她深爱的那个男人结婚将近30年了，她说他忠诚、勤奋，但非常情绪化，而她则活泼开朗、喜欢冒险。这样说起来，他们是两个性格上互补的人。不过如果从照料型原型的角度来观察，我们就能看到更深层次的意义。

这位女性说她的丈夫很需要他人的照顾和关注。刚结婚的时候，这种状态让她觉得自己是被需要的，并没有什么不妥。具有照料型原型的她在丈夫具有依赖性的孩子型原型中满足了自己被需要的需求。在婚姻的前18年里，一切都很完美。后来这位妻子得了乳腺癌，一切都变了，她变成了需要被照顾和关注的那个人。虽然她的丈夫是爱她的，这一点毫无疑问，但在她生病期间需要被照顾时，丈夫却无意识地忽略了她的需求，而且还向其索取各种情感支持，因为他习惯了接受妻子的关心与照顾。

倘若这对夫妻了解原型，那么他们的关系很快就能得到修复：丈夫承认自己的愤怒是因为他被迫成长，去照顾自己的妻子，他担心如果自己没有那么多的需求，他的妻子将不再照顾他；而妻子也能够承认自己的痛苦，以及在她需要丈夫而丈夫却无法理解时的那种愤怒，那么问题将迎刃而解。

不幸的是，他们都没有这样做。丈夫在面对自己的感受时退缩了，他躲在孩子型原型里寻求安慰，让妻子自己面对治疗，这让她觉得自己就像一座孤岛。即便家人和朋友在她治疗的过程中给予了她关心与照顾，但是丈夫漠不关心的态度还是让她感到无奈和痛苦。

在交谈过后，我给了她两种选择：一是继续压抑自己的愤怒，二是对丈夫讲出她的感受。我建议她去找专业的治疗师，因为这不只是简单地分担痛苦：她面对的是一项艰巨的工程，她要打破笼罩在她和丈夫心中的原型幻想。

倘若我们控制不了自己的原型模式，甚至被其俘虏，那么我们就会受到影响。掌控这些模式或许有一定的挑战性，但这些模式其实只是原型的表现形式，当我们了解到这一点，我们的生活也会变得更有意义。

对应的男性原型

虽然照料型原型普遍存在于女性之中，但照料型原型并没有男女之分。坦白来说，男性可以并且也愿意像女性一样照顾他人。很多成为老师、教练或是从事救援职业（如消防员、急救医生）的男性，都在通过自己的职业为他人服务、照顾他人。

照料型原型的幻想

照料型原型和所有原型一样，都拥有自己的幻想或一面之词。凭借这些幻想，深度的自我得以将自己的恐惧、疑问和希望与有意识的思维联系起来。照料型原型常说："如果我不能帮助别人，他们就会认为我很自私，这样我会让他们失望的。"这种想法会让具有照料型原型的人感到自己被他人的需要所压垮，因为他们最害怕的就是被当成自私的人或令他人失望。在他们眼里，这等同于失败，会让他们在别人面前抬不起头。所以不管有多累，具有照料型原型的人都不允许自己放松。

过度付出型是照料型原型家族中具有危害的一种原型。希望自己的付出得到回报或者完全不付出的想法会让具有照料型原型的人的身体和精神都陷入危机。没有这种原型的人无法理解照料型原型的人为什么会将不能照顾他人当成是一种痛不欲生的经历。倘若具有照料型原型的人向一位缺乏这种原型的友人袒露心声，说自己因为照顾他人而精疲力竭时，这位朋友可能会说："有什么大不了的？我告诉你，你不可能照顾到每一个人，让别人来照顾他们吧。"

这类建议会吓坏照料型原型的人。即便他想找人代替自己，但对一个有需要的人不管不顾是不可思议的。拒绝他人提出的要求是违反照料型原型的天性的——照料型原型并不是为照顾他人而生的，而是为过度照顾他人而生的。

对照料型原型而言，他人对自己的负面评价是一种深入骨髓的痛。如果你有这种原型，你就明白我的意思了，你无法违背你的天性。

对于照料型原型，生活就是一个需要打理的花园，如果不打理的话，也要给它加些土，让花园里的植物茁壮成长。事实上，对任何一个人来说，不管他的原型与工作多么契合，他都不可能照顾到他遇到的每一个人。一个擅长洞察、反思个人选择的照料型原型可以发挥自己善解人意的能力，确定谁最需要帮助，他们需要哪种类型的帮助，自己是否是合适的人选。的确，这个世界有无数需要照顾的人，但这不表示你必须回应每个人的需求。

事实上，就算是最伟大的给予者，他的能力也是有限的，所以我们必须注意那些过度关注他人的照料型原型。具有照料型原型的人很容易就成为自

己内心一面之词的受害者，他会有类似“如果我不在，这个人该怎么办”、“如果我休假的话，人们会怎么看我”之类的幻想。如果你具有照料型原型，想想该如何有效地利用你的同情心，也包括将其用在自己身上。

对于照料型原型来说，“如果我不在身边照顾他们，他们就会崩溃”的想法是一种随时都会出现的魔咒。曾有一位具有照料型原型的人告诉我：“如果我离开一周的话，我母亲肯定会生病，那就是我的错了。”就像是预先商量好似的，女儿离开镇上几天后，她的母亲果真生病了。实际上，是这位母亲想要用自己的疾病迫使女儿时刻付出。若要解除这个魔咒，具有照料型原型的人需要说服自己：即使他离开一两天或者一周，这个世界依旧在有序地运转。有时，我们也应该让他人意识到他们也有照顾自己的义务和能力。

生活的挑战

如同我们所看到的，原型是你内心最深处的那个自己，是真正的你。对照料型原型来说，自我照顾则是赋予自己能力的一种方式，是一条直接通向真我的路径。

曾有一位女性告诉我，她在照顾家人的生活中找到了自己的位置。小时候，父母外出工作，她就负责照顾自己的弟弟和妹妹。对她而言，好像从未逃脱这些责任。因此，她开始了解自己内在的照料型原型，发现照顾他人是其与生俱来的特质。这是一种心灵的召唤，也是她生命的意义。回想过去，不管她住在哪里、做什么工作，她都能吸引那些需要帮助的人，因为那就是最真实的她，她的使命就是帮助他人。同时，她发现自己可以选择如何帮助他人。照料型原型并不需要自我牺牲，她也学会了说“不”。当她明白这一切时，便不再觉得他人的需要是种负担了，并且为自己可以帮助他人而感到开心。

作为一个具有照料型原型的人，你的挑战就是要足够关心自己，找到真正的自己。当你知道照料型原型的生命意义时，改变就会发生，那种因为人们无法以同样的爱心照顾你的愤怒也会消失。你不会因为照顾自己而觉得内疚，你将明白，照顾好自己才能确保你有精力照顾他人。

你具有照料型原型吗？

如果你还不确定自己是否拥有这种原型，那就对照下一页列出的行为模式和性格特征，看看自己是否拥有这些特质吧。

行为模式和性格特征

照料型原型

·你生来就富有同情心，不仅关心他人是否过得好，而且会对他人的感受做出回应。

·你最大的优点就是能够养育子女，并且无法拒绝他人提出的帮助请求。

·你为家人和朋友提供情感支持。

·你对与照料有关的职业感兴趣，或者你已在从事相关工作，如护理、临终关怀、心理咨询、社会工作、教师、厨师或儿童保育员。

·不管你是否愿意，你都会照顾他人。

·你被视作家庭的照料者。你可能从小就开始照顾家人了。

·你付出的总是比你得到的多。

·你发现自己无法离开你所照顾的人，即使是在你最沮丧的时候。

·通常别人还未说出口，你就知道他需要什么了。

·你总是很自然地把最好的东西留给别人，而且大家都认为你是一个很好的倾听者。

·你把帮助他人当作一种使命，并且把他人的需求置于自己的需求之前。

·在工作中，你被看作慈悲和慷慨的典范。

如果你的很多行为模式都符合本章所讲述的内容，那么你很可能具有照料型原型。在知道自己具有照料型原型后，你将如何改变自己的生活？

在接受自己原型的同时，你可能会重新思考生活，包括想要做什么工作，或者如何安排生活的主次。此外，原型是灵魂意义层面的反射，了解自己的原型可以让你获得改变生活的力量。具体来说，照料型原型就是慈悲和慷慨的典范。

在生活的舞台上，具有照料型原型的人通常都处于比较有影响力的位置，因为他们能够与其他人和谐相处，能够很好地照顾职员、同事以及所属团体的成员。自然，最好的照料型原型就是为人父母者。此外，特蕾莎修女也具有照料型原型吧？她的慈悲对整个世界产生了巨大的影响。

利用照料型原型的力量

一旦你确定自己具有照料型原型，你就应该将其表现出来，并且要想想如何在给予的过程中保持真我。一个真正的照料型原型意味着你必须发自内心地去付出。在向他人伸出援手之前，你要有意识地暂停一下，确认自己并不是习惯性地在回应对方。

此外，还要思考你是否能最大限度地帮助需要帮助的人，是否有人比你更适合为他人提供帮助。

学会平衡自己的付出，是利用照料型原型的力量的关键。你可以选择一种易于推广的照料技能。刚开始这可能会有点儿棘手，但你可以从小事做起。以下是你可以采取的一些措施：

·反复训练你的大脑，学会对那些你想说“好”的事情说“不”。这是界定情绪边界的主要部分。（情绪边界可渗透或者不存在情绪边界是照料型原型失去关键能量的一种方式。）下次孩子对你说“妈妈，给我一杯水”时，你可以说：“宝贝，你自己去倒。”而对于那些经常等到快下班时才让你加班的老板，你可以说：“不好意思，我今天不能加班，我已经有安排了。”即使这意味着你明天早上必须很早来上班，你也应该拒绝加班，同时还要提醒老板，除了工作你还有自己的生活，他必须尊重你的休息时间。

勇敢地说“不”可以让你理性地做出决定，而不是条件反射地做决定。再者，在行动之前停下来思考，可以让你更好地评估你是否应该说是。

·拥有敏锐的观察力。在帮助他人之前，先想清楚此项行动的后果。问问自己，如果你不帮忙的话，他能否解决这个问题，这样你就可以区分出哪些是真正需要帮助的人。想想看，如果你不帮忙而让他自己去寻找解决办法的话，能否让他变得更强大？听过“授人以鱼不如授人以渔”这句谚语吧，习惯过度付出的照料型原型应该考虑是否有更好的方式去帮助别人。

·相信别人也会帮助你。照料型原型很难相信别人会帮助他们。对所有照料型原型而言，允许别人来照顾自己或许是最难的一课，但是这一点对于一个人的幸福快乐来说非常重要。当你孤单、伤心，需要人陪伴时，当你生病需要被呵护时，当你不得不做一些自己害怕的事而需要支持时，主动提出要求，不要被动地等他人主动意识到你需要什么。所以，坦率地说“我需要帮助，请帮帮我”，然后停下来，等待他人对你伸出援手。

·让自己远离他人的需求。对照料型原型而言，这是一个挑战。

你可以在出门吃晚餐时，将电脑和手机留在家里，允许自己休息几个小时。倘若你整晚都会因此觉得内疚的话，可以提前安排一个后援，让其他人代替你。如果还是不行，就把手机带上吧。

·进行身体检查。这一点很重要。其他人都可以自己去看医生，但具有照料型原型的人不行——在明白自己并不是超人之前，他只能被放在担架上抬走。和内科医师安排体检，定期检查牙齿，不要让任何人破坏你的这些安排。倘若你忽略了那些暗示你精疲力竭的信号时，你可以要求朋友或家人提醒你，并且郑重承诺你会听从他们的建议。

·领养宠物。生活条件允许的话，你可以领养一只宠物，因为宠物迫切地需要我们的照顾。宠物无条件地爱我们，因此，从动物收容所领养一只宠物对照料型原型来说正合适。当你把爱和关注放在宠物身上时，你就不会让他人觉得“窒息”了。（对毛茸茸的动物和鸟类而言，不存在所谓的过度照顾，对鱼类也是如此。）

和其他原型一样，获得照料型原型的力量的关键就在于，搞清楚哪些是驱使你前进的力量，哪些是导致你后退的力量。

如何做会获得力量

·有意识地选择何时以及如何照顾某人。

·出于同情心去照顾他人，而不是出于内疚或者义务。

·首先照顾好自己，这样你才有体力、心情和精力去照顾他人。

·掌控自己的命运，做自己想做的事。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·让别人的看法左右你的行动。将注意力放在你正在做的事情上面。不要着急，记住你正在尽力做到最好。

·将照顾他人看作得到爱或者其他回报的方式。如果你觉得自己变得世故了，那就在自己的动机变纯洁之前，先放弃这种行为。

·拒绝他人的帮助。你应该接受他人的好意。记住，照料型原型的难题就是照顾好自己。

照料型原型清单

·花时间让自己成长。

·花同样的精力照顾他人和自己。

·学习何时应该伸出援手，何时不应该。

·我不应对所帮助的人心怀怨恨。

·我感谢他人为我做的一切，并且怀着感恩之心接受他们的照顾。

·在我需要帮助时，我会接受他人提供的帮助。



结语

照料型原型是最受爱戴也是最有爱心的原型。倘若你具有照料型原型，你会意识到照顾他人是你的使命，你会自然而然地来到那些需要你照顾的人身边。你要知道，在你帮助别人的同时，他们也在帮助你，他们也是你生活的导师。

第7章 时尚达人型原型

原型家族：时尚型

原型的其他表现形式：创造时尚型、风格型、女神型、模特型、女主角型

生命之旅：不追求外表的光鲜亮丽，而是追求一种自我赋权的生活

特有的挑战：发展内在，同时展现靓丽的外在

普遍的教诲：被当成虚有其表的人是一种痛苦

特有的恩典：生机勃勃

内心的阴暗面：丑小鸭永远不会变成白天鹅

对应的男性原型：绅士型、都市男人型

时尚达人型原型的幻想：外形塑造人，第一印象只有一次机会，比如皮格马利翁和灰姑娘

行为模式和性格特征：时尚达人型原型……

- ·热爱时尚，但不是时尚的奴隶
- ·看起来总是神采飞扬
- ·利用时尚增加自尊心
- ·帮助非时尚达人型原型找到其个人风格

生活的挑战：如何使敢于表现真实的自我并且能赋予我作为人的权利的生活方式成为一种时尚？

生命之旅

时尚达人型是另一种混合型原型。这是一种新兴的原型，名气极大，是由媒体、时尚、八卦杂志、模特、服装设计师以及强大的网络共同造就的，并掀起了前所未有的时尚风潮。

将时尚达人型原型定义为服装上瘾者或者“晾衣架”，既不得体也不恰当，这种说法完全忽视了这种华贵的原型所具有的神秘而复杂的灵魂之旅。时尚达人型原型是探索个性和自尊的典型。

通过历史长河追踪时尚达人型原型的发展过程时，我们会发现，这类人在选择衣服时考虑更多的是力量而非设计。而且，今天的时尚达人型原型仅仅是传承了一种沿袭了几个世纪的传统而已。

人类有一种用装饰物向世界展示我们与力量之间的关系的原型需求——不论这种装饰物是什么，是腰带上那个晃动的护身符，还是戒指上的家族徽章，又或者是设计师设计的高价鞋子。人类必须用这样的方式与社会对话，告诉世人“我有力量”。当考古学家研究金字塔里的木乃伊时，他们可以通过残留的手织服装碎片上一个小小的符号对埃及法老生前的生活做一番描述。在近3 000年后的今天，这个小小的符号仍包含着足够多的信息和力量，让我们通过他的穿着即可判断出他的地位。

在衣着成为时尚之前的很长一段时间里，它是力量和身份的一种象征。在古代，象征力量的衣着包括战服、正式服装和萨满长袍。而在今天，象征力量的衣着则花样繁多，不过种类和古时候差不多。举例来说，黑色皮革传达出的力量远大于棉质布料，设计师可以用黑色皮革传达出性和诱惑的力量，表现其潜在的放荡与禁忌。

问题是设计者是否具有这方面的意识。当他们在构思新系列的设计图时，他们不仅是在创造时尚，也是在创造一个充满力量和幻想的心理能量区。能够心甘情愿地购买一件具有心理能量和力量的服装的人就具有时尚达人型原型。

回首中世纪，当时人们的颈、腰、手腕以及马匹、宝剑上的装饰物都体现出他们的生活状况——是贵族还是平民，是骑士还是士兵，是地主还是奴隶，是船长还是水手，是狱卒还是凡人，是受过良好教育的人还是文盲。你的衣着体现了你的人生、你的历史，还能揭示出你成功与否。

文艺复兴时期，有了所谓“魅力”的概念，衣着开始成为不同人生故事的讲述者。穿衣不仅是为了满足生存需要，也是为了体现自己的品位。丝绸之路的开辟给西方人带来了大批丝绸和奢侈纺织物，富有的男人和女人开始购置大量装饰物。在接下来的几个世纪里，王宫贵族舞会等社交活动的流行，催生了人们对礼服的重视——之前，人们认为有一件礼服就够了，但现在人们则希望拥有凡尔赛宫里奢华而时尚的服装。

众所周知，欧洲贵族圈的礼服是出了名的时尚和高雅，衣着是体现社会地位的一个标志。但今天，衣着与造型却成了一种过度影射“性”和战略力量的方式。听起来是否很熟悉？想想看，很多时尚广告都充斥着这些信息。

时尚达人型原型会清楚地认识到衣着是一种力量。倘若你具有这种原型，从本质上来说，你的生命之旅就不是一个关于衣着的故事，而是一个关于自我赋权的传奇。对时尚达人而言，衣着是自我表现的一种方式。时尚达人每穿上一件全新设计的衣服都似乎在说：“世界，请看我。”他会边走边扫视人们的脸庞，寻求他们的反馈，他想知道人们是否喜欢他的造型。

倘若你具有现代的时尚达人型原型，那么你会具备两种相反的力量——其中一种源自20世纪60～70年代的女权运动，它让你有能力表现自我、欣赏自己；另一种则源于模特行业、美容行业和时尚媒体业的兴起，三者的共同作用导致女性拥有这样一种观念：她们永远都不能像模特一样瘦，而且她们都会变老。年龄成为女性最大的天敌，体重增加则紧随其后。就像广告中那些希望60岁还能拥有年轻肌肤的女模特一样，其隐藏的信息是：“如果你看上去老了，那你就完蛋了。”

时尚达人型原型是一个矛盾体，它体内的女权主义鼓励你发现自己的力量，而另一个声音则用现实或想象来攻击你。具有时尚达人型原型的人是一流的购物能手，他们当中的许多人都会在不同的购物方式之间转换。

对许多女性而言，时尚女性是一种自我赋权的极端幻想，正因为如此，时尚达人型原型认为培养自尊心是关键。一个具有时尚达人型原型的人衣着被批判时，他很可能会说“这件衬衫并不适合我”，而具有艺术型原型的人则更倾向于脱掉那件衣服，或者是换一种穿法，并以“现在看起来如何”这类话进行回应。时尚达人型原型将人看作一件活的艺术品，所以，倘若你具有这种原型，你首先要做的就是与你的身体和谐共处。

对于一个具有时尚达人型原型的人而言，关键是要记住时尚不仅意味着要了解流行趋势、知道哪个设计师的衣服在T台上最受欢迎，还要激发出内在的成熟与优雅，懂得与年龄和谐相处。节食、整形手术并不能使一个人获得时尚的力量。

特有的挑战

大部分人谈到“时尚”这个词时，都会将其与漂亮的模特、昂贵的服装以及最新流行的风格联系起来，但这并不是时尚达人型原型热爱时尚的原因。不管一个时尚达人型原型的外表如何出色、如何优雅、如何让人惊讶，他的内心都是个性化的。

这是一种喜欢被关注、被欣赏、被模仿的原型。具有时尚达人型原型的人生来就懂得如何搭配衣服，如何穿得与众不同，如何将零碎的东西拼凑起来，如何让它们看起来像高端设计。缺乏这类技能的人穿着也许会稍显平庸，而拥有想象力及天赋的人则懂得通过搭配合适的围巾和珠宝让平庸的服装出彩。法国人称时尚达人型原型这种毫不费力就能搭出时尚范儿的风格为“我不知道怎么就这样了”。是的，这是一种难以描述的特质，它充满魅力，与众不同。

通常，当女人们聚在一起时，她们的谈话大多都围绕着最新的流行趋势展开。当提到某些最出色或最具创意的服装时，总有人说：“我也想穿那样的衣服。”看到那些穿着十分得体的女性时，不具有时尚达人型原型的女性总是会嫉妒眼红。要达到这种境界与你是否买得起高档服装无关，重点在于你不知道自己是谁，不知道哪种风格可以代表你自己。我们经常会提着大包小包的购物袋回家，里面装着的是那些在商店里看起来很美，但我们从来不会穿的衣服。为什么？因为穿上这些衣服时，我们会有一种“无力感”。也许是衣服的颜色不适合，也许是衣服的款式让我们的臀部显得更大。站在镜子面前，我们觉得自己难看极了，但在商店里试穿时，这件衣服却没那么难看。

作为一个时尚达人型原型，创造自己的时尚表现形式并不是一种兴趣，实际上这是个性的核心，反映了时尚达人型原型是如何经由一个人表现出来的。倘若你与这种原型有共鸣，那么你的穿着打扮便会成为一种权威的象征符号。作为一个具有时尚达人型原型的人，你必须让自己的穿着在凸显你身材优势的同时，也能表现出你的内在品质。

对时尚达人而言，创造属于自己的时尚表现形式是一件大事，与搞清楚哪种风格最适合你同样重要。你所需要遵守的“原则”只有一个，那就是不要让其他人来决定你的穿着打扮，这样才能激发出你内在真正的时尚达人型原型。

普遍的教诲

对时尚达人型原型而言，别人通过你的外貌而不是你的内在对你进行判断

时，你会更加心痛。没有人喜欢被批评，尤其是人们对其穿着打扮方面的意见。但你应该明白：时尚达人型原型是时尚方面的专家，但你仍要看看其他女人是不是也有品位，是否值得你去学习。几乎没有哪个行业比将一个人放在公众面前与他人进行比较更有竞争力，也更具批判性的了。以貌取人是时尚和美容行业的一个阴暗面、一个软肋。

我认识一个模特，当时她正处于"年龄边缘"（她自己说的），外貌就是她的资本，但时间并不是她的朋友。她马上就33岁了，这本是一个成熟的年纪，但她认为这个年纪对她所在的行业来说，已经属于中年人了。她要和15岁的小姑娘一起竞争，压力很大。

她告诉我，有一次一位年轻的模特化好妆，穿戴整齐后来到她身边，问她："我看起来怎么样？"小姑娘非常紧张，这似乎是她初次登台，她想从经验丰富的模特那里得到肯定。"当时我要做的就是告诉她，她看起来棒极了。她确实棒极了，但我不能这样做。"这位女性告诉我，"她的年轻和美丽让我感受到了巨大的威胁，于是我告诉她，她看起来还不错，但是我的语气表达出来的是她不怎么样。我有意想让她泄气，让她觉得自己很糟糕。我的话奏效了，我在她的眼睛里看到了丧气的神情。在她离开的那一刻，我为自己感到羞耻，我很想追过去告诉她，其实她看起来美极了，但我没有这样做。就在那时，我知道自己丢掉了一些东西——在内心，没有一个足够真实的'我'，我甚至都不敢去祝贺那个初出茅庐的小姑娘。不管我的外表如何，我的内心都是空的。"

我告诉这位女士，"空"不能用来形容她，因为她的内心是诚实的，而且她有自我反省的能力。她从这件事中看到内心熊熊燃烧的嫉妒之火，并且下定决心找到痛苦的根源。

想想看，你总是会看到比你年轻、比你更有吸引力的人，但他们是否比你更特别、更有思想？这些才是最重要的。你的内心应该比你所穿的衣服更有韧性，否则，他人的一个眼神就会让你崩溃。重要的是，学会排解嫉妒的情绪，避免用这种情绪去伤害他人。

特有的恩典：生机勃勃

时尚达人型原型的恩典是生机勃勃。生机勃勃是一种快乐地做自己的感觉，让你能全心全意地欣赏生活的美好。这种深刻的恩典让你认识到，你无法改变你是谁，也无法改变你的生活。

显而易见，这种恩典的本质无关时尚，而是与你适应生活的方式有关。生机勃勃的恩典增强了你了解自己以及与生活产生共鸣的能力和热情。具有时尚达人型原型的人的内心拥有一种化平庸为神奇的力量，他们可以从自

己和别人身上看到潜在的美丽。

这就是生机勃勃的恩典的闪光之处。当恩典进入你的精神世界，不管是哪种恩典，都会立即激发出你的天赋。生机勃勃表现为一种强化他人潜力的感觉，那种看见美并提高他人审美的天赋。

所以，生机勃勃的恩典指的是，让自己的生活更加美妙并且能唤醒他人心中的美的天赋。当你活在当下时，这种生机会更加旺盛。

生机勃勃的恩典可以帮助你重新燃起对生活的热情，让你明白自己是独一无二的。

内心的阴暗面

作为一个时尚达人，你的弱势就是同一些人制定的“美的标准”竞争。在今天，时装模特大都瘦得皮包骨，面部被注射肉毒杆菌。时尚达人型原型的阴暗面就是认为自己是一个生理上的败笔：没有吸引力、体重超标、比实际年龄衰老以及精力不足。

一些人时时刻刻都生活在这种阴影里，那是一个地狱般的地方。当你找不到任何值得去爱的东西，或者在自己身上找不到任何美的东西时，每一次呼吸都会变得费力。

厌食症和贪食症是这种“丑小鸭综合征”引发的两种失调行为。“丑小鸭”因为无法变成完美的天鹅而觉得被非议或是被排斥，“你并不完美”的声音总是在耳旁回响，一刻也不停歇。对那些患有丑小鸭综合征的时尚达人而言，即使这种症状异常轻微，寻求自由的本质都是让你意识到每一个人都有真我，这个真我里住着一只美丽的天鹅。

对应的男性原型

对所有将自己看作时尚达人的男性（绅士型原型或者都市男人型原型）而言，本章的大部分内容对你们都适用。这种原型的核心要素并不会因为性别而发生改变，但是男性的时尚达人型原型的外在表现形式会有所不同。

绅士型原型约有几个世纪的历史，今天的绅士型原型也继承了骑士和达官贵人的那种优雅传统以及礼仪。而都市男人型原型并没有多长的历史，这是由时尚、美容以及媒体行业创造的一种混合型原型。每个女人都希望有位绅士去敲她的门，请她吃晚餐，在她走到桌旁时他会站起来，帮她脱掉外套，完美地展现出所有的细节，这些细节是这种举止优雅的原型特有的。不过，都市男人型原型是否也能这样做呢？在我看来，这种期盼只能

落空。因为都市男人都太忙了，他们只顾着在镜子面前摆弄自己的头发。

当都市男人型原型发现了自己的潜在能量时，男性美容行业便兴起了。在该原型产生之前，这个行业还不存在。接着，都市男人型原型占据了各大杂志的封面，吸引了诸多观众的注意，并让绅士型原型因此黯然失色，于是拥有健美的身材或者某种新潮发型风格（并不只包括发型）迅速成为一件要事。具有都市男人型原型和运动型原型的人一同被媒体誉为“最性感的男人”。都市男人型原型“柔软的一面”大多集中在整洁的外表上，他们会修指甲、修脚、染发、做面部护理，甚至还会化妆。绅士型原型的目标是通过时尚的派头追求美，而都市男人型的目标则是将美做出来，在最新的时尚潮流中穿梭，以便得到人们的追捧。绅士型原型的浪漫源自内心，而都市男人型原型的浪漫则是人工的，并非来自其内心，它是概念和形式的一种投射，因为都市男人型原型将精力都投入到健美和物质风格中了。随着都市男人型原型的产生——这在几个世纪内实属首次，拥有时尚达人型原型的男人和女人便开始竞争，看看到底谁最美。

时尚达人型原型的幻想

事实上，每个人都对时尚感兴趣，只是方式不同而已——即便你已经不记得你上次买了什么衣服。当然，并不是所有的人都具有时尚达人型原型。我承认，我看奥斯卡颁奖典礼就是为了看那些名人的穿着，大多数美国人也是如此。我并不知道那些衣服是哪些设计师设计的，但这没关系，我喜欢看人，我和数百万的观众一样，对好莱坞时尚达人的生活习惯充满了好奇。

举两个最著名的例子，皮格马利翁和灰姑娘。在古希腊的传说中，皮格马利翁是一位雕刻家，他爱上了自己雕刻的塑像。在电影《窈窕淑女》中我们看到，亨利·希金斯教授与友人打赌，要将操着伦敦土话的卖花女伊莉莎·多莉特打造成上流社会的淑女。如果伊莉莎能够学会纯正的伦敦口音以及上流社会的礼仪，就算他赢。也就是说，伊莉莎必须通过当时英国的时尚达人型原型的测试。我们都知道，她后来成功地进入了上流社会，却仍保持了本来的自己，在此过程中，她还赢得了真爱。

在灰姑娘的故事中，一句充满魔力的咒语、一双水晶鞋和一位英俊的王子将一个年轻的女孩变成了时尚达人型原型的公主。在这种原型的幻想中，灰姑娘进入了一个迷人、梦想成真的世界。灰姑娘的故事之所以成为原型的经典，不仅是因为我们都喜欢公主遇见王子的故事，还因为我们都迷恋于这种转变。难道我们真的能改变自己的样子吗？化妆和时装真的能产生作用吗？

在今天，我们可以看到一些时尚真人秀。他们无法保证让你成为王子或者

公主，他们利用的是具有现代时尚达人型原型的女性或者男性的幻想。归根结底，我们从时尚达人型原型身上学到的就是服装和时尚。服装实用，时尚则是一种娱乐；服装不带有幻想色彩，但时尚拥有将平凡转变为不平凡的能力，至少在短时间内是这样。时尚投射在我们每个人的幻想中，实在是有趣！

生活的挑战

时尚达人型原型的创意并不仅限于时尚。事实上，没有一种原型的影响力是仅限于某个领域的。每种原型（或者说至少有很多原型）的特征都会融入你的生活。就具有时尚达人型原型的人来说，他们对时尚的热爱可能会延伸到其他领域——可能会偏爱某种时尚的环境，甚至是一种时尚的社交生活。时尚的生活方式指的可能是出入一些时尚气息浓厚的餐厅或夜总会，或者是去一些度假胜地度假。而时尚是一种精神状态，并不是用来形容服装的——它描述的是一系列态度、风格、设计、礼仪以及自我形象，它们共同构成了你的生活方式。

还有，别搞错了，时尚的生活方式需要整合，也需要维持。作为一个具有时尚达人型原型的人，你的生活方式必须成为最具个性的设计，因为自信是你最重要的配饰。

你具有时尚达人型原型吗？

你可能确实具有时尚达人型原型，或者只是一个喜欢漂亮衣服的人，又或者是一个追求时尚的人。这三者的区别并不大，不深入了解的话甚至都察觉不到其中的差别，不过，这三种人对时尚与力量之间的关系的看法则有天壤之别。例如，有许多乐于用最新的流行风格打扮自己的女人，她们争相要第一个穿上著名设计师设计的服装。这些人是时尚的奴隶，她们对于挂牌上的价格毫不在意，好像巴不得让全世界都知道“我了解最新的时尚趋势，而且我买得起昂贵的服饰”。对她们来说，力量源自反映其身份和财富的能力，她们错将自己当成了精英。这是一种错误的力量观念，因为从头到脚都穿上名牌只会让自己看起来像一个移动广告。

这类时尚的受害者与时尚达人型原型截然不同。倘若你是一个真正的时尚达人，你会更在意衣服搭配能否体现你的个人风格，能否让你发自内心地知道自己是谁，而不是T台上流行的东西。

作为一个时尚达人，你不仅要知道自己穿什么好看，还要知道别人穿什么好看。你与生俱来的热情和审美观都是你乐于分享的天赋。打扮得漂亮仅仅是你才华的一部分，你还要让自己的生活表现出个人的时尚，表现出真

正的你。

如果你还不确定自己是否具有时尚达人型原型，看看下一页列出的时尚达人型原型的行为模式和性格特征，思考一下自己是否具有以下特质。

行为模式和性格特征
时尚达人型原型

·不管穿什么，你都能让自己看起来神采飞扬。

·是你在衬托衣服，而不是衣服在衬托你。

·你将时尚看作一种培养自尊的方法。

·你是一个有经验的购物者，总喜欢尝试新款服装。

·你的衣着可以告诉人们你是谁，而不是人们认为的你应有的样子。

·你能看到其他人身上的美，你也乐于帮助那些非时尚达人找到自己的风格。

·你从来不会跟风节食，你更喜欢通过锻炼和营养均衡的饮食结构来保持身材和身体健康。

·购物对于你来说就是找到可以赋予你力量的衣服。

·你乐于支持那些有才华的年轻人以及富有创意的设计师，你会购买他们设计的衣服。

·你常因自己的个人风格受到人们的欣赏。

·你将时尚当成一种个人艺术的表现形式，身体就是你的画布。

·你为自己制定了美的标准，避免自己同他人进行比较。

利用时尚达人型原型的力量

要认清一个事实：虽然你是时尚达人，但你并不总是对的。即使时尚达人的衣柜里也会有些不好看的衣服，房间里也会有些不出彩的设计。但对你来说，时尚不仅是表面的东西，所以你愿意去学习。以下是一些可以帮助你与内心的时尚达人型原型相联结的建议：

·清理衣柜。东西太多会分散你的精力，若是无用的东西太多，则会导致我们分散更多的精力。对时尚达人来说，衣柜是能量的一个释放

点，里面放满了我们曾经深爱并具有情感价值的衣服，当然还有已经失去魔力的衣服。听过这句话吧：倘若你在两年内都没有穿过这件衣服，那么你很可能不再有机会穿它了。一个时尚达人的衣柜相当于他的档案馆，里面总有一些标志性的设计。

·做一个无情的人。你绝对不能做的一件事，就是将所有的衣服都保留下来——你认为自己会瘦的，总有一天会再穿上它们。我们都知道，当你瘦下来的时候又会给自己添置一些新衣服。所以，把那些毫无价值的衣服都送去旧货店吧，然后努力让自己变得更加苗条。

·请教专家。对时尚达人来说，若要承认自己不知道某些时尚是件很难的事。倘若你的风格正处于过渡时期，或者你想在穿着打扮上冒险时，就要大胆地请求帮助。除非你朋友的眼光特别精准，不然你就聘请一个时尚顾问吧。装扮你的精神与装扮你的外表一样重要，所以请确保你选择的顾问同你的价值观一致。

清楚自己的目标。你是想改变已有衣服的用途，还是再买一些新衣服，或者替换掉一些旧衣物，又或者将衣服全部送到旧货商店，重新再买？很多时尚顾问都与商店或者设计师有一定关系，他们可以帮你以一定的折扣买到新衣服，但你要保证自己不会陷入以下误区：认为自己必须遵循“专家”的建议，他们认为你穿什么好看，就必须买什么。记住，大部分销售人员都是拿佣金的，不管他们给了你多大的帮助，他们最终的目的都是把东西卖出去。

·找到适合自己的颜色。时尚是一种娱乐，享受它。你可以和配色师进行探讨，或者让某个专家告诉你哪种颜色最适合你的肤色和发色。穿上合适颜色的衣服会让人觉得充满力量，相较于一件颜色适合你的旧衬衫，一件设计感十足但颜色不搭的衬衫并不会让你显得更自信，所以千万别这么做。

·多看多转。没有人告诉你必须永远局限于一种风格，这就是做一个时尚达人的乐趣——你要让自己表现得设计感十足。假设你很害羞，不敢穿很时尚的服装，那么你可以去观看一些时装秀。你不能穿，但你可以看。对一个时尚达人而言，美存在于观察者的眼中。

·让别人也变漂亮。没有一件事比大方地分享自己的见识更能赋予他人力量。试着扮演皮格马利翁的角色，帮助一个没有自己穿衣风格的朋友搭配可以出席某个特殊场合的衣服。对了，不要忘记给她化一个可以突出其自然美的淡妆。

·单独购物。只有你知道自己想要呈现出什么形象，想要让世界看到

一个怎样的你。永远也不要和那些说“你知道吗，你真不该穿……”的人去购物。

不论你是哪种原型，完全表现出原型的关键都是找到能够赋予你力量和让你失去力量的因素，并知道应该如何重拾力量。

如何做会获得力量

·找到一种能够表现出个人时尚品位的生活方式。

·自由地去尝试新款服装。

·突出你的最大优势。你知道自己的优势，以及如何最大限度地将它们表现出来。

·保持身体健康。美丽和健康相辅相成，惩罚性的节食方式无法让你保持身体健康。

·意志坚定。你拥有准确无误的直觉，知道哪些是好的设计。不要质疑你的直觉。

·活在当下。不要回首过去，要看到你身边的那些美。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·通过疯狂购物来缓解自己的感受。这种方法并不奏效，因为你有可能买了一堆永远也不会穿的衣服。所以，最好在心情好的时候去购物。

·寻求他人的认可。你所需要的只是自己对自己的认可。

·拿自己与他人比较。比较的对象通常是你身边那些比你年轻且漂亮的人。实际上，专注于内心的美才是永恒的。

·倾听内心批评的声音。当这个声音告诉你，你太胖、太老、没有品位时，堵住自己的耳朵别去听。

·忽略内心的力量标准。你自然而然地就会被那些能赋予你力量的东西所吸引，请注意这些信号。

时尚达人型原型清单

·我认为我的生活就是自己个人时尚风格的体现。

·我打扮是为了让自己觉得有活力和自信。

·我不是丑小鸭，我会告诉自己：“我是天鹅，我是天鹅，我是天鹅。”

·我致力于培养永恒的内在美。

·我乐于帮助那些还未发现自己的时尚达人型原型的人。

·我热爱时尚，但我不是时尚的奴隶。我认为时尚是一种自我发现、自我表达的方式。

·我不会过于严肃地对待自己和时尚风格，生活和时尚都应该是有趣的！



结语

对拥有出色的时尚达人型原型的人，我只有一条建议给你们：做美丽的自己，这种美将伴随你一生。

第8章
知识分子型原型

原型家族：思想型

原型的其他表现形式：智慧长者型型、智者型

生命之旅：为增长知识以及发现所有表象之下的真相而学习

特有的挑战：需要对新观点保持开放的态度

普遍的教诲：学会区别原因和真相

特有的恩典：智慧

内心的阴暗面：使用智力技能玩智力游戏，背离真相

对应的男性原型：知识分子型

知识分子型原型的幻想：如果我是好人，我就不会碰上什么坏事；每件事都有其内在的逻辑

行为模式和性格特征：知识分子型原型……

- ·因满腔热情而学习
- ·大脑先于心对生活做出反应
- ·提高自己的生活智慧

生活的挑战：不要过度思考

生命之旅

能够激励知识分子型原型的一句话就是：你拥有探索思想力量和思想富足的热情。这种原型的生命之旅就是为发现生活的真相而不断追求知识。对天生就拥有好奇心的知识分子型原型而言，生活在网络时代仿佛置身于天堂，你可以从中得到无穷无尽的信息。具有知识分子型原型的人在这个充满信息的世界里茁壮成长，你的逻辑世界就是网络世界。你会花几个小时在网上冲浪——可能是找科研资料，或是网上购物、写博客、收发邮件。这是一个网络信息的时代。

对真正的知识分子型原型而言，数据、信息和知识是不同的。数据是一些简单的事实和统计结果，是未经加工的信息，其中也混杂着大量无价值的数据、错误数据以及虚假事实。信息是我们同他人进行沟通的基础，而知识则是对人类思想所能涉及的所有信息的理解。倘若你具有知识分子型原型，那么你的驱动力就是追求知识，拥有学习的热情以及渴望探究真理的热忱。

而在今天，人们的驱动力都是为了获取与社会地位或金钱利益相关的信息。单纯为了知识而追求知识并不现实，因为这是没有回报的。知识是纯粹的，可以增进我们对这个世界的理解。因热爱真相而学习知识，这就是知识分子型原型的生命之旅。

具有知识分子型原型的你喜欢与思想活跃的人进行对话，分享彼此的观点。交流对你来说是关键。衡量知识分子型原型的标准并不是你的口齿有多伶俐，或者你知道多少事实，而是你是否擅长将知识和经验融入对生活的理解以及感悟之中。在知识分子型原型的人眼中，世界上的每个人和组织都不是彼此孤立的，他们之间存在着错综复杂的关系。相对来说，那些具有以内在为中心的原型的人看到的是一个温暖、融合的世界，他们认为每个人都与地球的其他人和生物联结在一起。具有知识分子型原型的人能够理解分子水平上的相互依赖性，不论是在精神上还是直觉上，他们都抓住了潜藏在其下的科学结构。

智力是各种思考能力的来源，包括逻辑、伦理以及道德。对思考型家族的成员来说，智力是一种无尽的资源，是一座内心的信息图书馆，它伴随着直觉在理性和逻辑之间摇摆。

直觉和情商是两种重要的智力表现形式。这两种智力都依赖与五官协调作用下的精妙直觉。很多人接受的都是传统教育，针对情绪或直觉智力的教育并不多，因此仍有很多人（尤其是女性）对自身高度敏感的能力产生了依赖性，就好像自己是不具备理性思维的。情商究竟是与生俱来的特质，还是我们后天习得的能力，这是一个颇有争议性的问题。但不管怎样，这都是一种可以培养的能力。通过学习，我们会懂得如何去解读他人的情绪信号，也会对他人的需求越来越敏感。至于直觉智力，其实我们都对它有

一定的了解。每个人都曾出现过直觉，这是一种不同于理性思维的认识事物的能力。但我们可能从未想过，直觉也是高效能智力系统的一部分。

直觉智力是一致性的结果，是指你的言行和内心保持一致。我们并非生来就能保持一致，每当我们做出人生抉择时，这种一致性就会得到某种程度的完善。给出承诺并遵守承诺是需要勇气的，即便是给自己的承诺也是如此。你需要认识到自己的人生价值和信念，并确保自己每天的选择都与其保持一致。确切地说，你可以通过这些人生选择建立起自尊心。

反过来，自尊心也会为你的直觉智力打开大门。当你能够使用自己的直觉资源并相信它们时，你就不会掉进流言以及谎言的陷阱。

你无法通过沉思、节食或者锻炼来获得这种高级意识。若要成为一个言行与内心保持一致的人，你必须有意识地面对那部分不一致的自己，让其与剩余的部分保持一致。

我们将智力比喻成一座大型图书馆，里面有可供学习的书籍、人生经验、常识以及直觉智力。因为它们，我们才能做出清晰的决策。对于很多知识分子型原型来说，知识储备会为其带来专业上的成功。很多具有这种原型的人发现，只有做一个有思想的人才能让自己过上有意义的人生，而不是让这种想法停留在思考的层面。探索与追求知识的财富不可避免地让你去思考一些更深层次的问题，例如“我真正的价值是什么”、“在剩下的生命里，我该做什么”等。

特有的挑战

也许你认为，那些喜欢学习的人和知识分子型原型一样，他们都拥有开放性思维。然而奇怪的是，对这种原型来说，对新观点持开放态度很难做到。知识分子型原型的精神世界就像一个巨大的图书馆，承载着过去的历史以及人类不断累积的知识。具有知识分子型原型的人认为自己无所不知，就因为这种自负的想法，他们很容易以为自己受到了比别人更好的教育、读了更多的书、更博学，所以还有必要保持开放的态度吗？就专业的知识分子型原型而言，特定行业的知识和技术已赋予其优势，他们不大可能会承认自己的无知。

而那些拥有开放思想的人则会得到丰厚的回报。几年前，我曾问过一个成功的商业人士，他的成功秘诀是什么，他告诉我：“我一向雇用那些比我懂得多的人，而他们所拥有的知识都是业务上需要的。”

最常用的一种智力形式是常识，它告诉我们没有谁是无所不知的。我们需要他人给我们输入信息，包括他们的反馈和观点。没有人能在生命的长河

里孤独前行。有时候，知识分子型原型也会因为他人的高智商而倍感压力，这种智力上的比较并不局限于专业领域。例如，有两个很聪明的人，由于他们被自负控制住了，所以做出了不明智的决策，最终导致两人关系的破裂。

我们所接受的教育、知识储备甚至是有限的信息都会让我们陷入某种思维怪圈中动弹不得。知识分子型原型的关键就在于保持开放的思想、广阔的眼界，同时持有拥抱新观点的意愿。

普遍的教诲

我们都具备推理能力，这种探索问题原因的行为（事情为什么会是这个样子或者为什么不是这个样子）深深地根植于我们的基因。我们认为，每一件事的背后都有一个完美的解释。

这种寻找原因的需求导致我们将内在的资源用于创造一种完全理性、可控却根本不可能实现的生活。知识分子型原型固执地想要追根究底，似乎只要知道了原因，便能控制事情的结果。这种原型有一个十分明显的特征，那就是它会试着为某种疾病找出一个逻辑上的原因——是因为某件事或某种创伤导致了疾病的产生。这些理性人士认为："如果能找到疾病发生的原因，就能找到治疗的方法。"当然，这只是一种伪理性的想法。实际上，生活中发生的大部分事情都是由复杂的原因和条件相互作用的结果，其中很多原因和条件是未知的或不可知的。为找寻原因，知识分子型原型投入了大量精力，由此可见，这种原型需要学会区别原因和真相。

倘若你具有知识分子型原型，你会因为自己的理性思维而备受挑战，因为生活并不是理性的、有逻辑的、合理的。我们都会因为那些不合理的现实而陷入思维的混乱之中。在这片土地上有60多亿居民，每个人都需要利用自己的直觉技能穿过隐藏在生活中及内心的神秘之地。当理性告诉你要反其道而行之时，你必须追随自己的直觉。回首人生的巅峰时刻，你可以清楚地发现，在很多情况下，理性思维与所发生的事情并没有多大关系。追随你的直觉，有时候反而可以带来好结果。

特有的恩典：智慧

智慧是知识分子型原型的恩典，是拥有更高智商的表现，也是该原型最优雅的表现形式。在传统意义上，智慧长者型原型和智者型原型都被认为是社群或者部落的智慧载体。

智慧来自知识和永恒的真相。这些知识和真相是指导准则，值得我们将其

传给下一代。当我还是个孩子时，父亲就曾把我叫到一边，告诉我：“我说的这些都是你应该知道的。你的记忆力很差，这倒是一件好事，因为谎言才需要好的记忆力。所以，你可以只在生活中说真话。就这样做吧，没有什么可担心的。”

而后，我的父亲给了我一个大大的拥抱，但我害怕极了。我在想：“如果我的记忆力不好，该如何过完一生呢？”从那时候开始，我决心弥补自己的记忆力缺陷。我开始记笔记，用功学习，避免说谎话。现在想想，我的父亲当时是多么明智，他那么早就让我做出对真相的承诺！

对知识分子型原型来说，智慧的恩典能够让你在伤害他人之前三思。它是你内心的声音，在情绪不稳定时会对你说：“你确定要这么做？如果你这么做的话，那你们的关系可能就此发生改变，永远也回不到从前了。”你必须思考每个选择的后果，知识分子型原型了解这个法则，因为一旦做出选择，就无法阻止结果的发生了。

智慧的恩典会不断地提醒你，你还有未做完的事情，你仍需宽恕。对这种原型来说，正直和诚实是完满人生的基础。

幸运的是，知识分子型原型是如此热爱真相，如此尊重智慧。别忘了，生活也是你最好的智慧导师之一。你通过自己的人生经验在生活中累积了智慧，你所得到的关于真相的教诲就是你的智慧宝藏，智慧通常都隐藏在最艰难的事情背后。所以，知识分子型原型明白，寻找智慧才是通向幸福的光明大道。

内心的阴暗面

每个人都喜欢玩各种智力游戏——我们都试图用智力去打败他人。当我们真心想做某件事时，即便是无意识的，我们也有可能工于心计。但知识分子型原型的阴暗面则是将生活看作一个只有最聪明的男人或女人才能赢得的竞争游戏，那么，这样的人为了胜利会付出什么代价？

人们喜欢玩智力游戏的理由数不胜数，归结起来无非就是贪婪、骄傲、嫉妒以及报复这几种。知识分子型原型的阴暗面表现为人们对真相的背离。

知识分子型原型应避免让自己过分陷入为维持假象而牺牲诚实的境况。当知识分子型原型时刻保持警醒，为真相而活时，便能摆脱这种状况。

对应的男性原型

知识分子型原型的评估标准对男女都适用，只不过这种原型的一些表现形

式似乎更常出现在男性身上。

男性知识分子型原型更青睐理性技术而非情商，很多男性都将情绪看作自己的弱点。情绪化的思维会让人做出不符合常理的决策，于是争议就产生了。而直觉是人类共有的能力，并无性别之分，尽管在依赖直觉并且与治愈相关的领域中，女性的人数多于男性，但男性知识分子型原型在商业、科学、医学、技术以及艺术领域的创新本能则深深地植根于直觉智力之中。

很多男性将聪明的女性看作职场上的威胁，甚至还觉得女性的成功让他们的男子气概黯然失色。说起来可能会让人觉得吃惊，知识分子型原型竟然也与性别政治息息相关。请别忘了，当智力游戏玩到一定阶段时，就会牵扯到政治。只要女性踏入职场，职场上的男性就会开启性别政治模式。当更多的女性登上男性主导行业的巅峰时，具有知识分子型原型的男性可能会因此备受挑战，但他们又会怀着矛盾的心情欢迎这位超级聪明的女性。

一个没有安全感的男性知识分子型原型会躲在事实以及固执言论的背后，试图通过脆弱的思想控制自己的世界，拒绝听取他人的意见。而一个自信的男性知识分子型原型则会保持开放的思想，接受他人的建议。只有自信又不傲慢的男性知识分子型原型可以做任何他想做的事。

倘若你具有知识分子型原型，你会去激励他人，发现他人的才华，并鼓励他，这与你自己取得了多大的成就无关。当你与感受、梦想和谐共处时，你便能以智慧、幽默的态度来看待过往的生活。

尊重女性竞争对手、情商和直觉都得到发展的男性知识分子，具备21世纪领导者的所有要素。若是再加上他对未来的愿景与勇气，他可以到达任何想要达到的高度。

知识分子型原型的幻想

对知识分子型原型来说，最重要的幻想是：人生信念首先应该是理性的。这种幻想有三种变化形式：

·如果我是好人，我就不会碰上什么坏事。

·每件事都有其逻辑上的原因。

·我有权让好事发生在我身上，因为我付出了。

我们对这些幻想再熟悉不过了，因为它们存在于每个人身上，只是程度不同而已。我们试图为每件事寻找一个逻辑上的原因。在我们的内心深处，我们相信如果我们是好人，坏事就不会发生在我们身上，或者说，至少不应该发生在我们身上。

研习班的一位女性让我明白了我们为自己的行为寻找合理解释的迫切性。她详细地叙述了她年轻时是如何照顾双亲，在父母晚年时又是如何让自己成为他们遗嘱的执行人及唯一受益人的。她还有一个弟弟，但她认为她有权继承父母的所有遗产，因为她独自照顾了他们15年。她弟弟为此和她打起了官司，他也希望得到大部分遗产。

庭审大概持续了两年。姐弟俩为此花费了高额的诉讼费。最终，她得到了60%的遗产，她的弟弟得到了其余的40%。弟弟很满意，但她却觉得很委屈，因为她侍奉双亲这么多年，却得不到他人的肯定。但她弟弟认为，他一直都没有得到父母的照顾，所以他至少有权得到一部分遗产。

说到底，每个人都生活在自己的世界里。具有知识分子型原型的人尤其珍视逻辑、秩序和控制，他们能够轻易地将那些看似有理性基础的幻想内化。

智力的确强大，但若是认为逻辑是万能的，那就错了。每当具有知识分子型原型的人对我说“我不明白为什么这件事会发生在我身上，我没做错什么”时，我都会回答他：“为什么不能发生在你身上？”被困在这种原型中的人不明白，虽然这个世界确实存在秩序，但它并不是以个人的判断系统为基础的。

对拥有知识分子型原型的你来说，最明智的行为就是寻找真相。

生活的挑战

知识分子型原型的难题就是过度思考。简而言之，你太相信你认为自己知道的信息，或者说，你认为自己无所不知，而他人一无所知。不管是哪种情况，结果都是灾难性的，对你以及你与他人的关系来说都是如此。一个智慧的知识分子型原型会通过内心以及思想同他人进行联系。

具有过度思考的知识分子型原型的人碰到的难题之一，就是要做决定时，他的大脑会突然短路。对他而言，事实和信息形成了一张安全网，让他认为自己不可能做出错误的决定。问题是，再多的事实和数字都无法保证结果。过量的信息反而会导致你无法做出任何决定，因为你害怕做错。

对具有知识分子型原型的人来说，更严重的后果之一是和自己的直觉能力

失联。当面对事实时，知识分子型原型会为自己创造出更多琐碎的细节。需要注意的是，直觉并不一定会忽视事实，相反，它利用的正是所谓的源自直觉的信息，混合了理性数据和感性数据。其结果就是，当具有知识分子型原型的人只知道事实时，他可以对现实有一个更完整的理解。

对我来说，任由情绪掌控生活的严重后果是，在你全力改变自己的生活方向时，它会阻止你对那些来自直觉的指令做出反应。你要做的就是接受自己所得到的机会，另外要记住，你必须即刻做出反应，相信直觉的指引。这样的机会会改变你的生活，为你指出一条全新的人生之路，让你相信自己的直觉和智力。这样，你的直觉智力便会慢慢形成。

你具有知识分子型原型吗？

自然，你必须具备一些知识分子型原型的要素，否则，你又怎么会读这本书呢？但这是你的主要原型吗？

有时候，你会忽略自己具有知识分子型原型的可能性。因为你觉得自己的智商不够高，别人似乎比你懂得更多。你认为，要完全契合这种原型的话，你需要凭借智力做出某项巨大的成就，比如拿一个博士学位、成为学者、出版书籍，甚至是获得诺贝尔奖。

的确，这些都是知识分子型原型可能取得的成就，但无论如何，它们都不是确实存在的特质。事实上，一些得奖最多、名气最大的人非常傲慢，他们认为自己无所不知。而一些具有知识分子型原型的人甚至没上过大学，他们只是拥有极大的好奇心，渴望学习，并且苦心钻研自己感兴趣的知识领域。如果你具有知识分子型原型，那么你就是自己最好的老师，你也拥有一把打开博大精深的人类思想宝库的钥匙。

你是否觉得本章描述的这些特质似曾相识？那么，欢迎你加入知识分子型原型的行列。倘若你想多做一个测试，确定自己是否具有知识分子型原型，那就看看下页列出的知识分子型原型的行为模式和性格特征是否与你相符。

行为模式和性格特征
知识分子型原型

·你通过精神生活与你的世界联系，如想法、观念、从各处收集而来的信息等。

·你是为了学习而学习，是出于对知识的热爱而学习。

·你会花时间上网，好奇地探索世界。

·做决定时，你会将原因、逻辑和直觉智力联系在一起。

·你在寻找真相，想要更深层次地了解宇宙的秘密以及世界运行的基本原则。

·你通过阅读、听课、学习，不断丰富自己的精神世界。

·你将痛苦或困难的时刻当作增长智慧的历练，并且能够从失败和错误中学习。

·你像科学家一样对待生活，不断地对假设进行测试，期望得到理性的结果。

·你被那些拥有活跃思想的人吸引，并会与他们交流。

·你过着深思熟虑的生活，每走一步，都十分谨慎。

·在回应他人时，你的大脑会先于你的内心做出反应。

·你努力增长智慧是为了改善自己的生活。

利用知识分子型原型的力量

倘若你具有知识分子型原型，你便可以用各种方式利用原型的力量，关键在于你要相信它的力量。即便是人生中最痛苦、最艰辛的阶段也是学习的机会，失败是一盏通向真理之路的明灯。

在锻炼身体的同时，你还要锻炼自己的思想。你要关注那些增长智慧的机遇。倘若你现在正在攻读某个课程，那说明你已经在拓宽自己的视野，改变自己的思想了。此外，以下方法也可以帮助你开发智力：

·研究佛学。无论你是一位无神论者还是拥有自己的宗教信仰，你都可以将佛学当成一门科学来学习，它可以帮助你扫除意识上的障碍，发现更深层次的真相。

·追寻智者的脚步。知识分子型原型喜欢向专家学习。通过研究古代先哲柏拉图、亚里士多德的思想，增长智慧；跟随智者（如孔子）去寻找人生的意义；跟随大文豪（如莎士比亚、济慈）去探索人性的弱点和人类的渴望；跟随心理学家（如弗洛伊德和荣格）去探索人类的精神世界。

·创建或者加入某个沙龙。在过去，许多有思想的人都会参加正式或

者非正式的聚会，在聚会上讨论自己的观点或拜读他人的作品。那些最著名的沙龙往往是由女性创办的。因为被大学拒之门外，她们将沙龙当成了自己的课堂。你也可以和网上的专家探讨问题，或是邀请志趣相投的人面对面地交流。

·大声朗读。你喜欢阅读。你的房间里可能堆满了书，你的电子书阅读器的内存可能也已经满了。你会大声将书中的内容读给别人听，这是一种发自内心的更直接的沟通方式，因为声音可以赋予文字活力。所以，通过耳朵接收信息是一种完全不同的体验，而且你的注意力会更集中。

·让你的大脑休息一下。很显然，当你将大部分时间都用于思考时，你会变得很片面。你可以听音乐、跳舞、散步或者跑步，打开你的思路。

·做一些令人震惊的事。换句话说，就是摆脱自己的思维定式。

看一部电影，用左手写一封信，买一双鲜艳的鞋子。这些事都会扰乱你的理性，激发你的直觉。当你可以自在地与直觉和情商相处时，你就能够以一种完整的思维去生活了。

知识分子型原型的力量源于理性和直觉的结合。想想有哪些方法可以赋予你能力，当你失去这些能力时，你又该如何找回它们。

如何做会获得力量

·保持智力的活跃。参加研讨会、阅读，或是跟上时代的脚步，了解当下发生的事情。

·保持与生活的联结，始终拥有学习的热情。

·同那些可以刺激你的想法，尤其是可以给你带来全新思路的人交往。

·逃离无聊与枯燥。避免做同样的事情或者思考同样的事情。

·避免分心，将注意力放在最重要的事情上。

·以有用的观点滋养你的思想。少看电视，不接触耸人听闻的媒体信息，多看一些有深度的报道，阅读一些具有可靠观点的文章和博客。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·总想着自己。你应该挪出点儿时间给他人，多听听他们的意见。

·与外界隔绝。让大脑休息一下，走出房间，避免抑郁。

·过高估计自己的智商。多和有智慧的人接触，你会发现自己其实很平凡。

·拿自己的才华和成就同他人比较。这种做法会扼杀你的梦想，你只管追求自己的目标就可以了。

·不关注直觉。直觉是智慧的声音，静下心来，听听它在说什么。

·认为失败即是终结。对一个伟大的科学家来说，这仅仅是开始，失败乃成功之母。

·认为自己应该拥有更好的人生。生活的确是不公平、不合理的。不要抱怨，为自己的计划努力吧。

知识分子型原型清单

·我对新观点持开放的态度。

·我喜欢生活中的未知，我不需要给自己要做的每一件事都寻找理由。

·我相信直觉的指引。

·我会滋养我的身体、灵魂和思想。



结语

知识分子型原型是一种富有表现力的原型。记住，观点并不是真相，只是你对事物的认知。知识源自敏锐的观点，源自对事实、历史和智慧的反应。一个真正的知识分子型原型懂得如何倾听他人的想法，从他人身上学习。

第9章
女王型/执行型原型

原型家族：王室型

原型的其他表现形式：女王型/外交型，公主型

生命之旅：学会为他人的幸福负责

特有的挑战：知道值得你投入力量和发挥影响力的事业是什么

普遍的教诲：区分真实的力量和虚幻的力量

特有的恩典：慷慨

内心的阴暗面：为保住王位而抛弃正义

对应的男性原型：国王型

女王型/执行型原型的幻想：具有女王的气质，又颇具商业头脑

行为模式和性格特征：女王型原型……

- ·为结果最大化而掌控局势
- ·毫不费力就能成为焦点
- ·利用自己的影响力赋予他人力量
- ·随时随地保持最佳状态

生活的挑战：在亲密关系中分享力量

生命之旅

从人们发明阶级制度开始，女王型原型就以各种形式存在着。这种原型具有承继的特征：女王的头衔是被授予的，她的权力并不属于个人，而是“暂借”的权力，由国家担保。国王和女王象征性地拥有统治人民的权力，而你的生命之旅就是学会如何为他人的幸福负责。

英国历史上的两位女王伊丽莎白一世和维多利亚就是我们所熟知的女王型原型。伊丽莎白一世是国王亨利八世和王后安妮·博林的女儿，她于16世纪统治英国逾44年。她拥有权力，独立、才华横溢，不仅是位战略家，也是一位迷人的女性。伊丽莎白的女王型原型表现在她拥有独立的力量，可以指挥男人，却不被任何一个男人所占有。她是一位充满激情的女性，脾气暴躁，喜欢炽烈的爱。她自私又慷慨，相信直觉又有点儿偏执，有先见之明又迷信——她拥有各种极端的性格。实际上，今天的女王型原型都拥有这种个性鲜明的特质和情感。

在现代社会，伊丽莎白的原型继承者是女王型/执行型原型。这种新的原型既具备女王型原型的高贵，又具备执行型原型的商业和金融能力（现代意义上的概念）。这些女性不再认为自己会为职业奋斗目标而丧失女性特质。女王型/执行型原型是原型力量糅合的典范。

维多利亚女王是女王家族历史上第二位有影响力的人物，她的性格完全不同于伊丽莎白一世。伊丽莎白一世终身未婚，维多利亚女王则嫁给了她深爱的阿尔伯特亲王，他们育有9个子女，还有26个孙辈（为欧洲各大王室的成员）。维多利亚是英国历史上在位时间最长的女王（不过现任女王伊丽莎白二世很可能会打破她的纪录）。在维多利亚女王统治期间，大英帝国达到了鼎盛状态。我们知道，女王型原型具有贵族特征，在今天那些具有女王型原型的女性身上，我们可以看到维多利亚式的优雅——她们喜欢优雅的服装、优质的珠宝和上等的美食，觉得自己有资格在生活中拥有这些身份上的象征。有些人还会轻视自己那种被赋予权力的感受，请相信我，她们是认真的。

女王型原型生命之旅的关键词是“特权”。不过，此处的“特权”需要从多个方面去理解，即认为自己获得力量越多，就越有可能按照自己的意愿去行事。因此，女王型原型认为自己可以凌驾于法律之上。

然而，将特权与个人力量结合在一起存在一定的问题。作为女王型原型，你的难题是避免利用手中的权力为自己谋取利益。你的权力可能是某个机构、组织、私人企业、家庭或是个人授予的，但不管是谁授予的，你都必须合法地使用这些力量，以免他人因为你自私的选择而受害。此外，确保自己的权威凌驾于他人之上、用自己的决策影响他人也是你的天性。智慧

的女王型原型懂得花时间去思考那些会产生深远影响（尤其是对周围的人）的问题。

现在我们来讨论“特权”的第二层意思，即身在某个拥有权力、影响力的位置（姑且不论王国、领域的大小）所拥有的特权。也许你和其他许多女王型原型一样，都需要为得到某个职位而努力，并且最终你得到了那个位置。对女王型、国王型或者执行型原型而言，生命之旅包括在面临原型挑战时学会如何管理权力和影响力，包括虚荣心、被赋予权力的感受、自恋以及以权谋私的欲望。

具有女王型原型的人的特点是为人苛刻，并且需要能够发号施令的职位。不过，相较于真正的女王型原型，这些特质在控制成瘾型或者恃强凌弱型（女王型的阴暗原型）身上表现得更为明显。最积极的女王型原型并不像《爱丽丝梦游仙境》里的红桃皇后那般专横。真正的女王应该充满个人魅力，令人肃然起敬，她知道自己对他人负有责任，并且有让他人过得更幸福的使命感。对女王型原型而言，在商业、社会、慈善和团体活动中处于权威地位是合理的。就连“母亲”也在一定程度上被看作是拥有特权位置的，是给予家人爱与建议的那个人。

这种伴随女王型原型产生的地位和权威，有时也会成为女性冲突的根源。因为当我们将权力和女王型原型联系在一起时，它通常会被看作一种与浪漫无缘的原型。哪个人会觉得和女王约会是安全的？当你高高在上时，女王型原型会让你感到异常孤单，除非你不断地提醒自己应该展现出仁慈、慷慨、怜悯的一面，并且应具备让他人幸福的能力。

特有的挑战

女王型原型面临的挑战是，确定那个值得自己动用权力和影响力的动机。女王型原型需要女王般的尊严，这是一种必须面对公众的原型。女王型原型希望人们看见她在四处活动，希望人们将其看作一个权力中心。倘若你具有女王型原型，你便没有退缩的余地。女王型原型希望在自己的领地动用权力，有所成就。因此，她需要将能力和热情投入到某件重要的事情上面。女王型原型不同于拥护型原型，她对政治动机没有兴趣。讽刺的是，在历史上，统治者和政治是密切相关的。而身为现代社会的女王型原型，你可能对那些富有创意的行业、集体项目、社会问题和慈善事业更有兴趣。

外交领域是女王型原型的另一个活跃领域。美国总统肯尼迪的夫人杰奎琳·肯尼迪·奥纳西斯和约旦王后拉尼娅都是典型的女王型/外交型原型。

近几十年来，商业领域纷纷涌现出具有女王型/执行型原型的人。事实

上，她们也都是创造潮流的人。创造商业帝国的成功女性和王室贵族一样，都引起了人们的广泛关注。唐娜·卡伦、王薇薇、玛莎·斯图沃特和奥普拉·温弗瑞都是商界女王。奥普拉的女王型/执行型原型表现得尤其明显——她积极参与慈善活动，为人慷慨、仁慈，并且深深影响着无数女性。

不过，即使具有女王型原型的人擅于推行大规模的项目或者商业冒险计划，但她们还是有可能误入歧途。

倘若你具有女王型原型，那么你生来就懂得在自己所在的世界里（不管你的世界有多小）表现出创造力。女王型原型若没有自己的领地，也就没有了表现原型力量的区域，这会让她觉得自己毫无用处。

具有女王型原型（或是其他王室家族原型，如国王型、骑士型和公主型）的人塑造了人类与权力、礼仪之间的关系。虽然时代不同了，但原型的本质并没有改变。倘若你拥有皇族血统，那么你还是会被权力及贵族式的生活所吸引，例如拥有一辆林肯轿车（还有一位专职司机），到达酒店时有人毕恭毕敬地接待你，或是高档餐厅给你预留了一个最好的位置。你无法抵挡成为女王的诱惑。

普遍的教诲

女王型原型应该学习如何正确处理与权力的关系。在这个社会里，人们执着于各种不同形式的权力：金钱、地位、权威、影响力、名气、摧毁力、拯救力，以及改变他人生活的能力。我们拼了命地积累权力，认为只要有足够的能力就能够保证幸福和快乐。但是，世事无常，没有谁能保证什么。

因为女王型是一种由权力驱使的原型，所以如何面对权力的幻想便是最重要的一课。一山容不下两虎，两个女王型原型（或是国王型原型）注定互为对手：谁更强大？谁应得到更多的关注？谁是规则制定者？一群狮子中只能推选出一个狮王，只有它才可以行使绝对权力。自然，年轻的雄狮会争夺统治地位，迫使其他被打败的雄狮放弃权力。所以说，管理内在的驱动力是女王型原型必须学的一课。作为女王型原型，你要知道你拥有哪些权力，你的权力是源自他人对你的认可还是自尊心？来自外界的力量是虚幻的、稍纵即逝的，而源自内心的力量才是真实的，永恒的。

历史上的女王和国王在其统治期间，大多是追求谁拥有更多的权力、财富、军队以及影响力。权力大的人最害怕的就是无力感。身为女王型原型，你必须面对这种恐惧，一旦它统治了你的思想，你周围的每件事都会变成潜在的威胁。

如果你拥有女王型原型，你会发现自己不断需要学会从虚幻力量中区分出真实的力量。如果你所做的选择让自己精疲力竭，就说明你只是在幻想。而如果你所做的选择让自己觉得满意并充满力量，而且不自傲，那就说明你的选择是正确的，你正在学习如何在不迷失自己的同时还能与内在的力量互动。

特有的恩典：慷慨

慷慨是女王型原型特有的一种恩典，这种恩典具有改变生活的潜力。我所撰写的《看不见的力量行为》一书中就描述了我们能够通过自发地回应他人的需要，影响他人的生活。我之所以会写这本书，是因为我想探索直觉——我们生来就对他人的需要有一种直觉，这种直觉会随着意识的逐渐清晰而越发敏锐。

慷慨始于对需求的直觉回应，例如人们遭受自然灾害的画面萦绕在你心头，你会主动给他们食物、毛毯，安慰他们。但如果慷慨只停留在恩典这一层的话，你是不会开心的。改善他人的生活，为他人创造机会，这样才能让你觉得开心。女王型原型和国王型原型都拥有这种力量，这种力量甚至可以让接受者的世界发生翻天覆地的变化。

倘若你懂得了慷慨的真正力量，你便会知道慷慨的行为可以促使他人发现自身的潜力。若想拥有这种恩典，你不必是富裕或强大的女王或国王，只要你达到自我赋权的某个阶段，你就会发现赋予他人力量是你最大的成就，而非威胁。

当你站在某个需要帮助的人面前时，他会唤醒你内心的慷慨，这种恩典也会鼓励你献身慈善事业。再者，慷慨也是一种沉默的力量，能够消除那些导致你与他人有隔阂的观念。从这种程度上说，慷慨之心会转变为同情之心。

内心的阴暗面

女王型原型的阴暗面是抛弃正直以保住权力。对女王型原型或国王型原型而言，处理这种阴暗面是一个极大的挑战，因为力量和权力是如此魅惑人心，如此令人沉溺；而这种原型的主要天性也是一个重要原因。这种原型内心的阴暗面能够让你产生极大的不安全感，你认为自己无法保住“王位”，更别提要密切注意王位背后的诽谤以及权力交易了。在权力是“主要货币”的机构中，这类行为是众所周知的。一些公司，甚至是非营利性组织都会采用这种行为。当无法用大量金钱满足自己的利益时，不择手段地谋取权力就变得更为重要了。

对具有女王型原型或国王型原型的人，尤其是具有执行型原型的政治掮客而言，隐藏的难题是：在某些情况下，你免不了要用自己的个人利益和价值去交换权力。这时，你能感受到自己对正义的挑战——你的直觉中有一股不安全感，而且你的行为会变得更加消极。你可能会对同事说长道短，而后就玩起了权力游戏。自然，这种行为背后隐藏的是恐惧。这种原型面对的挑战便是超越恐惧，消除内心所有的暴躁。

对应的男性原型

国王型原型和女王型原型有许多共同点，但两者仍有区别：相较于女王型原型，国王型原型可以更轻松地进入政治领域和“战争”领域。当国王型/执行型原型做出攻击性行为时，我们并不会觉得奇怪，但如果女王型/执行型原型做出同样的行为，就会引起世人残酷的批评，因为这种大胆无畏的领导力风格与女性特质格格不入。

至于金钱和力量，多半都是男人世界里的东西。国王型原型知道当他们拥有光彩照人的魅力时，该如何凸显这种魅力。相较于拥有金钱和权力的其他原型，国王型原型具备一些他们所不具有的特质：魅力。

不过现代的国王型原型拥有的也不仅仅是魅力，通常情况下，国王型/执行型原型都会将自己的职业领域当成战场或者收获的阵地。例如，并购其他公司的执行官就是这种原型的典范，而政治家、华尔街的银行家、掌管财政或整体权力的个人也可能都拥有国王型/执行型原型。

女王型/执行型原型的幻想

即使女王型/执行型原型是一种新兴的原型，但其仍表现出高贵女性的古老幻想，这种幻想导致了一种为现代女性量身定制的力量模式的产生。女王型/执行型原型既有历代女王作为统治者时具有的女性魅力，又兼具现代公司领导者的男性魄力。两者相结合，女性便能够得到她所期望的领导职位。

由于这是一种新的原型，所以社会还未能创造出反应强大、成功女性崛起的积极幻想。现在，我们称这些拥有双重原型的女性为“前导女性”，如奥普拉·温弗瑞和芭芭拉·沃尔特斯（美国电视新闻历史上第一位女性联合主持人），她们既有王者风范，又具备女性特质。和她们一起工作的人都知道，她们不仅和善、慷慨，还具备商界人士所应有的技术和才能。拥有女王型/执行型原型的女性正逐步靠近金融界、政治界以及商界那些有影响力的职位。在政治权力的顶层，我们看到了个别女性的影子。举个例子，以色列、印度、英国都曾有过女首相，德国的现任总理默克尔亦是女性。

不过，现如今仍有人认为女性若想在职业生涯中取得成就，就必须牺牲自己作为女性的那一部分生活——不谈恋爱、不结婚、不当母亲。

此外，女王型原型若要达到完美的平衡仍是一个难题。你需要在保持女性特质的同时，还要具备一些男性特质，如果敢、坚定以及勇于承担风险的意愿。

让一个进化中的原型在社会上发挥作用需要时间和实践。人们接受新原型的一个标志是，有人开始创作具有该原型的主人公的故事或者电影。在电影《穿普拉达的女王》中，人们将女王型/执行型原型塑造成一个强大、冷酷的杂志主编，据某些人说，它是以长期担任*Vogue*杂志主编的安娜·温图尔为原型创作的。到目前为止，我们还未曾看见过一部塑造出仁慈的女王型/执行型原型的电影。

不过，这个时代正在到来。当越来越多具有女王型/执行型原型的人身处权力职位时，她们就不再需要为平衡男性领导者和温柔的女性而斗争。到那时，就会有相应的电影及电视作品产生了。

生活的挑战

权力和不贞行为一样，破坏了许多人之间的关系。相较于其他原型，女王型原型需要面对的生活挑战是在何时、如何不让自己的权力发挥作用。这个难题可不小。假如你是一个事业有成的女王型原型，你会习惯于当一个领导，习惯直来直去，习惯成为众人的焦点，习惯占有所有资源。对这种原型来说，回家、放松、扮演一个和配偶平等的角色非常困难。

身为女王型原型，你的挑战就是在个人关系中摘掉你的王冠，做一个普通的女人。

你具有女王型/执行型原型吗？

那么，你认为自己具有女王型原型吗？也许你认为自己更像是一个同时具备强硬性格和女性特质的成功女商人或女性领导者，而并非具有女王型/执行型原型。

身为女王型，你要认真对待自己的职责，你的决定和行为会对他人的生活产生重大影响，你的权威来自你为所有依赖你的人所做的一切。但是，别搞错了，倘若你拥有女王型，那么你时刻都要保持最佳状态，注意自己的形象。毕竟，你需要在相对完美的状态下使用你的权力。总之，女王型原型通常都处于聚光灯底下。

这是你吗？假如你还不能确定，那就对照下一页的行为模式和性格特征，看看自己是否符合这些特质。

行为模式和性格特征
女王型/执行型原型

·为让结果最大化而掌控局势。

·你能让一些事发生在他人身上，赋予他人力量是你最大的成就。

·你直接与他人打交道，让人们知道你对他们的期望。

·你必须时刻保持最佳状态。

·你将精力投入在值得的事情上面，你从来都不是有名无实的领导者。

·你利用自己的影响力改变人们的生活。

·你努力工作，以培养自己的人格和价值。

·你最终会获得拥有权力和权威的职位，即便你并未积极地去追求。

·你让那些试图接近你的人望而生畏。

·不论身处何处，你都能毫不费力地成为众人的焦点。

·你拥有一份高要求并将你置于公众关注焦点的工作。

·你也许不会发号施令，但你无疑是主管。

利用女王型/执行型原型的力量

女王型原型是一种关于力量的原型。具有女王型原型的人所面临的难题是从虚幻的力量中找到内在真正的力量。她天生就拥有应被赋予某种权力的感受，但还需要学会谦虚地表现自己。真正明白权力是一种特权，而不是统治他人的工具的女王型原型能在其所在的任何一个领域做出成绩。

这种受权力驱使的原型有一个自相矛盾的地方，就是可以在尽力为他人做事时发现自己的权威。当你能产生一定的影响力时，你的女王型原型表现得最为突出。

以下是一些建议，可以帮助你最大限度地利用女王型原型的力量：

·做一个良师益友。一些公司和机构都有正式的辅导项目，不过，即便你所在的公司或机构没有这类辅导项目，你也可以找到为你提供支持和指导的人。你不仅愿意同他人分享你的经验，而且会像一个真正的皇族一样，将自己的权力移交给下一代。每个公司都有自己宝贵的“遗产”，但如果没有正式的机制确保这些“遗产”的继承，那么累积起来的智慧就有可能丢失。你可以每月开一次会，也可以通过书面材料和邮件进行领导。当具有女王型或国王型原型的人利用自己的影响力和内在力量使他人得到发展并获得力量时，他们的状态是最好的。

·找到你热爱的一项事业。拥有这种原型的你若没有热爱的事业，让你发挥所长则是不可思议的。作为女王型原型，你拥有强大的创造力，假如你没有将这些创造力运用在某项事业中，你就可能将这种挫败感转嫁到自己或者身边的人身上。女王型原型需要自尊，就这么简单而已。这种原型拥有极深的慈善情结，所以如果你将经营某个慈善机构，我也不会觉得吃惊。

·煮一顿温馨的晚餐。需要的话，先订购食材。重点就是和你的另一半或是深爱的家人在家安静地待一个晚上。关掉你的手机，放轻松，全身心地和家人待在一起。表现出亲和力和学会妥协并不是女王型原型固有的优点，所以你应努力去培养这两种特质。

·重新装饰自己的家。你可以好好收拾一下自己的家，让自己生活在一个温暖舒适的环境中。我知道你的家可以是这样的：拥有奢华的家具与织物、醒目的艺术品，优雅却毫不夸张。

你可以做一些让自己觉得满足、充满力量而不是泄气的选择，以下是一些有效的建议。

如何做会获得力量

·培养自尊心。这样的话，即便焦点不在你身上（这种情况无法避免），你还能保证自己仍处于中心位置。

·将自己的权力和影响力投入到有价值的事情上。没有尊严的女王型原型会觉得自己毫无用处，这会导致她们表现出这种感受，或是感到绝望。

·培养可以相互支持的亲密关系。女王型原型的气场大到令人畏惧，所以不要让自己的光芒盖过他人，要创造出一种平等的关系。

·把正直放在最重要的位置上。你的目标不是保住你的王冠，而是利用你的权力和权威去造福他人。

·谦虚。认为自己拥有比他人更多的权力便可以为所欲为，这只是一种幻想。

·慷慨。无私的慷慨之心才是女王型原型的恩典。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·追求权力的幻象。金钱和地位都是幻象，瞬间就会消失。真正的权力会随着开明的自我意识而到来。

·为谋取个人利益滥用权力。满足他人的需要才是女王型原型应优先考虑的事情。

·散播谣言。负面的言论会让人摔跤，还会带来恐惧和偏执。不要掉进嫉妒和诽谤的陷阱里。

·忘记了权力是一种催情剂。面对力量的幻象时，要保持以自我为中心。

·允许特权带给你一种自己被授权的错觉。不管你所处的领域有多广，你都只是一个需要面对普通问题的普通人而已。

·沉浸在权力游戏中。这是最容易牺牲正直及你所代表的团体利益的一种方式。所以，要保持自己的道德感。

女王型/执行型原型清单

·坚持不因个人利益而滥用权力。

·明智地利用自己的影响力，为那些需要帮助的人提供机会。

·我珍视各种关系，我努力成为一个真正的合作伙伴。

·我提醒自己，即便我觉得自己像个女王，但实际上我也只是一个平凡人而已。

·我将精力投入到一个我能为世界做出贡献的领域。



结语

记住，让你成为女王型原型的并不是财富、你所拥有的宫殿，或是你掌管的国家，而是你通过慷慨仁慈努力让他人生活得更幸福的能力。一个真正的女王型原型会积极推动其所在领域的变化。你可以在任何地方或者情况下展现自己的女王型原型。所以，如果你拥有女王型原型的话，请最大限度地发挥你内在的力量。

第10章
叛逆型原型

原型家族：叛逆型

原型的其他表现形式：崇高叛逆型、无政府主义叛逆型、社会/公民叛逆型、女权主义叛逆型

生命之旅：冲破限制人类精神自由的障碍

特有的挑战：找到你自己的声音和表现形式

普遍的教诲：将权力斗争看得比需求更重要，这是一种在生活中表现权力的方法

确定的恩典：正义

内心的阴暗面：面对一个以寻求关注为驱动力的自我

对应的男性原型：男性叛逆型

叛逆型原型的幻想：普罗米修斯型

行为模式和性格特征：叛逆型原型……

·为受到歧视和压迫的人民发声。

·挑战不公正。

·穿着醒目，风格大胆。

·做事不按常理出牌。

·选择少有人走的路。

·在文化中注入崭新的观点。

·喜欢打破章法行事。

生活的挑战：不要让自己的叛逆型原型控制情绪

生命之旅

用一个简单的定义并不能概括叛逆型原型，这是一种复杂的原型，为了跟上人类社会千变万化的力量发展，它有各种各样的表现形式。但是，不管有多少种表现形式，叛逆型原型的核心性格特征是不会变的，这也是人类共有的。

我们的生存本能在儿时就被唤醒了，随着基础教育不断发展变化，我们被告知：要避免表现出激烈的情绪，要认真学习，不要和陌生人说话，要系安全带，不要把脏东西放在嘴里，要洗手，要刷牙。到了青春期，我们渴望冲破家庭的束缚，成为独立的个体。这时，叛逆情绪就像发条装置一样被启动了。我们的发型和衣着变得异于常人，我们开始接触药品和酒精，还有了活跃的性欲。极端的态度和行为就是叛逆时期的全部。我们想打破老一代那些带有限制性的模式，想创造属于自己的新模式。

成年后，我们又不得不面对青春期的叛逆情绪，去控制那种恣意妄为的冲动。很多人会因为年长而渐渐失去青春期的叛逆情绪，但也有人选择让自己的叛逆情绪发展成为个性的一部分。这些人在生活中被一种下意识的反叛态度所控制，他们的行为会破坏自己的人际关系以及职业机会。他们通过“没人能告诉我该做什么”的原则确定自己个性的力量。任何一个建议，不管它是否具有重要意义、是否有用，都会被看作想要控制他们的企图。

还有一些人，他们青春期的叛逆情绪则发展成了一种强烈、独立的叛逆型原型。叛逆型原型有4种基本表现形式：崇高叛逆型、无政府主义叛逆型、社会/公民叛逆型和女权主义叛逆型。倘若你是叛逆型原型，那么你可能具备其中一种或多种特征。

崇高叛逆型原型

崇高叛逆型原型认为，反抗专制、不公正、不人道和社会罪恶的现象是一种召唤。为了保护被压迫的群体，崇高叛逆型原型会公开挑战政府、独裁者或是其他机构对民众的压迫。例如，在创立美国的“国父”中包括律师、

哲学家（一位）、作家、农民、企业家、学者、著名的发明家（一位）、将军（一位）。他们在背景、个性、财富和宗教信仰方面都有差别，他们之所以会聚在一起，是因为他们都具有崇高叛逆型原型。这些人的灵魂中都有一团熊熊燃烧的叛逆之火，这团火迫使他们为一种高于个人利益的事业而奋斗。

这些具有崇高叛逆型原型的人意识到他们在背叛政府的同时，也在打造着一个最鼓舞人心的国家。因为他们太笃信自己所从事的事业，所以在签署《独立宣言》时都同意“以我们的生命、我们的财产和我们神圣的名誉，相互保证，共同宣誓”。每个签署《独立宣言》的人都愿意为了自己笃信的事业放弃自己拥有的一切，甚至生命。

崇高叛逆型原型不是那种为挑起战争而挑战政府或者机构的原型——他们不是街头霸王，也不是恐怖分子，崇高叛逆型原型只会对任何挑战公平与正义的违法的和压迫的行为做出反应。甘地、马丁·路德·金和纳尔逊·曼德拉都是具有崇高叛逆型原型的名人，他们一生都致力于解放被压迫的人民。甘地倡导一种被称为“非暴力抵抗”的方式（“非暴力抵抗”指的是不攻击或者不以攻击的方式进行回击），在发展这种方式的同时，他也没有放弃自己的信念。相信暴力和拳头的人们无法明白类似非暴力抵抗运动的行为是如何调动人们的精神和力量的，这些行为在精神层面看来似乎毫无影响力，但它们却能“掀起原型的海啸”。甘地、马丁·路德·金和曼德拉相继投入事业的原因并不在于他们拥有更多的精力、金钱或军队，而是因为他们想让大多数人的生活变得更好，而不是让自己变得出名或者富有。

具有一个崇高叛逆型并不是一种有意识的决定，而是你与生俱来的。不过，“如何才能知道自己具有叛逆型原型”倒是一个可以从意识方面进行解答的问题。甘地如何知道他拥有帮助印度人脱离英国统治的热情？马丁·路德·金如何知道他拥有为人类平等而斗争的热情？驱使这些人进行反抗的是，他们内心拥有为人类（而不是他们自己）斗争的正义感。他们的事业并不是一项个人事业，尽管这项事业是以他们的个人生活为代价的。崇高叛逆型生来就是为人权和尊严而奋斗，为人道主义而牺牲的。相信我，倘若你拥有这种热情，你现在就会知道了。

无政府主义叛逆型原型

大部分人都有可能具有无政府主义叛逆型原型，只是他们的行为比我们在电视上看到的更为复杂，不仅是枪战、炸毁建筑物这么简单。我们不应该把无政府主义叛逆型原型和野蛮叛逆型原型混同。野蛮叛逆型原型指的是那些冲进村庄，将孩子变成杀人机器的人。然而，因为一些地区冲突（如

卢旺达和达富尔），我们对叛逆型原型的野蛮表现形式再熟悉不过了。

虽然无政府主义经常引起极大的混乱，但无政府主义叛逆型原型多半是出于绝望而去推翻当局的。通常情况下，表现这种绝望的一些自发的、重大的象征事件会让人们认为改变的时机已经到来。

但并不是说无政府主义叛逆型原型就没有阴暗面，这种原型的力量反复无常，是在推翻压迫人民的政府及利用斗争让自己朝着野蛮叛逆型原型发展之间抉择。叛逆型原型的驱动力是一些最黑暗的情绪。倘若你是无政府主义叛逆型原型，你会希望通过暴力创造一个更美好的明天；而倘若你没有这样的希望，那么野蛮叛逆型原型则能轻易地将你俘虏。

社会/公民叛逆型原型

纵使有许多反抗都是从抗议活动开始的，但其隐藏的意图实际是为引发公民反抗的问题提供充分的支持。妇女参政论者和反越战分子都是典型的社会/公民叛逆型原型，他们的行为改变了美国的政策，也改变了历史。

茶党（Tea Party）和占领华尔街运动背后的团体便属于典型的当代社会/公民叛逆型原型，他们具有某种特殊的意图或是改变社会的要求。倘若社会/公民叛逆型原型可以获得足够的支持，反抗的声音便会大范围传播。茶党是保守派发起的一项运动，围绕的是政治问题，包括减税和政府开支。

占领华尔街运动是由团体自发组织的，针对的是美国政治的权钱交易、两党之争以及社会不公正现象，但大部分主流媒体都斥责占领华尔街运动缺乏清晰的目标，并且试图曲解该运动。

有很多反抗运动快速兴起继而没落，并没有为社会或者政治施加任何影响。而具有社会/公民叛逆型原型的人领导的一些运动，则一直在核实政府那些违反或者完全漠视法律和宪法规定的行为。那些揭发政府和华尔街暗箱操作的记者也具有社会/公民叛逆型原型。

女权主义叛逆型原型

现在我们来说说女权主义叛逆型原型。这种原型是叛逆型原型最为广泛的一种表现形式，也是当今社会的主流。大家都知道，趋势会在瞬间发生变化，一些突发事件会使得无政府主义叛逆型原型和社会/公民叛逆型原型

重新回到街上开战。然而，女权主义叛逆型原型则是一种比较遵循传统的原型，主要致力于大型的个体主义社会运动。

以下是一些表现女权主义叛逆型原型推翻传统的例子：随着单亲家庭的增加，婚姻慢慢地失去了优势。今天，离婚对女性而言也是一种选择，无过错离婚消除了需要证明通奸带来的痛苦和羞辱。自20世纪60年代女权主义运动风波席卷以来，社会风气发生了很大的变化——我们开始转向关注自身，越来越多的人开始进行自我探索。倘若你属于这种原型，那么你也是叛逆型原型新潮运动的一员。这种运动的阵地在内心，反抗的是你内心的障碍，而非任何社会或者国家。

现代的女权主义叛逆型原型是一种刚刚登上历史舞台的原型，具有非常明显的现代特点。同时，它也面临着其他历史较为悠久的原型的威胁。女权主义叛逆型的先驱开辟了一条道路——其中一些人付出了血的代价，表现出极大的勇气，所以女性才拥有了选举权，才能在政治上发声，才能与男性员工同工同酬。但罗马不是一天建成的，这一切也不是一夜之间就能发生的。

女权主义运动有三大浪潮，每次浪潮均体现了当代的问题。第一大浪潮是美国女性投票权运动，它在20世纪20年代达到顶峰。该运动由具有崇高叛逆型原型的苏珊·安东尼和伊丽莎白·凯迪·斯坦顿发起。这些具有崇高叛逆型原型的女性，同时也具有社会/公民叛逆型原型，她们成为最初的女权主义叛逆型原型。

第二大女权主义浪潮则是女性解放运动，始于20世纪60年代。贝蒂·弗里丹在她的经典之作《女性的奥秘》中为美国的家庭主妇设计了一种全新的生活。弗里丹是一位家庭主妇，也是一位母亲。当时的传统观念认为，对于一位拥有创造力、充满活力、接受过教育的女性来说，家庭主妇和母亲这两个角色足够了。但她对这种传统观念提出了质疑。记者格劳瑞亚·斯坦尼姆成为该运动的领袖，她们要求改革，要求男女平等，拥有生育权；她们一直在拆除社会给女性权利设下的种种障碍。

很多人都拒绝承认第三大女权主义浪潮的存在。该浪潮始于20世纪80年代，并且一直持续到今天。现代的女权主义叛逆型原型既不是激进分子，也不是抗议者。她们生活在一个可以容纳各种价值观和个人表现形式的世界里。大部分拥有这种原型的人与“女权主义者”这个词没有任何关系。作为一个具有女权主义叛逆型原型的人，你充满活力，还有些标新立异，但你绝不是一个激进分子。你可以做一名不受传统思想束缚的女性，也可以依照传统观念选择结婚生子的老路子，又或者做一个既拥有事业又兼顾家庭的女强人。回首20世纪60～70年代，类似的选择会被当成一种对女权主义运动的背叛，而今天的女权主义运动型可以在必要的时候展现自己的叛

逆型原型，但这种原型的表现形式远比我们探讨过的其他叛逆型原型更为微妙。

拥有女权主义叛逆型的你会更倾向于选择前卫的衣着，而非对当下的政治议题发表评论来表现自己对传统观念的反抗。

拥有女权主义叛逆型原型的你珍视自信、独立以及从事某种事业的意愿。倘若有人试图干预这些珍贵的个人自由，你体内的女权主义叛逆型原型便会破茧而出，进行反抗。吉尔是我认识的人中最符合女权主义叛逆型特征的人。对她来说，敏感的话题就是“如果你这样做了，其他人会怎么想”。有许多人因为担心他人对自己有看法，所以忽略了自己的感受。倘若他们的选择危及最亲近的人，害怕的心理会导致他们的失败。因此，吉尔很早之前就开始反抗这些束缚，她不会为了他人的认可而放弃自己的梦想。

对其他类型的女权主义叛逆型原型而言，独立源自于她对自己叛逆天性的反抗，而非对传统的反抗。独立与女权主义叛逆型原型的联系始于与一个处于支配地位的男人的关系。从表面上来看，她像是一个无法被任何人控制的独立女性，但她的生活其实是一场噩梦——她的每一步行动都受制于人们的批评。从某种程度上来说，这个女权主义叛逆型原型要找的是一个可以保护她的伴侣，但代价是她必须放弃反抗，而这种行为又伤害了她的自尊心，这种恶性循环会不断持续下去，一直到这段关系被毁掉。一个女权主义叛逆型原型也许会在无意识中建立一段野蛮的关系，或者创造一个野蛮的工作环境，这是其叛逆天性展现的一种形式。

今天的女权主义叛逆型原型都是受益者。引领女权主义浪潮的女性经过不懈努力，坚信这个世界会变得更美好。记住为这个世界做点儿什么，给予这个世界一些东西，现在轮到我们挺身而出了。

特有的挑战

20世纪60年代，出于反抗的目的，诞生了个人主义运动。该运动的一个表现形式就是打破传统，在时尚或者生活方式的选择上进行尝试。对今天的女权主义叛逆型而言，衣着和生活方式都是表现独立的主要方式。个人风格，如同我们在时尚达人型原型身上看到的，也是一种可视的力量表达方式。

作为女权主义叛逆型，你喜欢挑战极限，你甚至会因为自己做的一系列选择而在社会上掀起轩然大波。

你的难题就是找到一种具有创造性的、不断变化的、富有成效的（这很重要）方法去利用你叛逆的天性，并且防止这种因子成为破坏你心理健康的

因素。倘若你更喜欢诸如法律、社会工作和新闻调查等传统行业，那么正义就是你原型的恩典，你的女权主义叛逆型原型也会更倾向于追求竞争和成功。

普遍的教诲

不管你具有哪种叛逆型，自控力都不是你的强项。叛逆型原型是出了名的暴脾气，不但反应过激，而且在做决定时从来不会考虑后果。因此，对叛逆型原型而言，普遍的教诲就是：即使是进行“反抗”的决定也需要深思熟虑。这就要求你们知道“反抗反应”和有意识的“反抗决定”之间的区别。它们都会导致一定的后果，可能是痛苦的感受，也可能是混乱。

根据定义，反抗反应是指没有做出全局思考的行为，这些行为更可能是一些情绪化和粗心大意的行为。通常情况下，这些行为是突然从挫败感中迸发出来的力量表现，但它们缺乏焦点、领导力以及清晰的后果，也会产生如下问题：反抗之后有哪些具体计划？谁来负责？你们要往哪个方向发展？生火容易，保持火势却是一个难题。正如我们所知的，城门失火，殃及池鱼。

同样，你生活中那些最温和的初始反抗行为也是如此。你所做的每个选择都会引起一系列连锁反应，最重要的是要记住所做的决定可能会影响到其他人的舒适地带。众所周知，叛逆型原型（即便是女权主义叛逆型）常常是破坏他人舒适地带的罪魁祸首。

所以，这种原型的教训是：不要只是为了制造噪声而反抗。做决定（尤其是那些会改变和打破传统规则的决定）时，必须打起十二分的精神。倘若你打算进行反抗，请认真思考以下问题：我知道我不想要什么，但我知道我想要什么吗？这到底值不值得我进行反抗？在这种情况下，难道我们需要的只是讨论？

特有的恩典：正义

叛逆型原型的恩典就在于正义。这种原型生来就懂得为任何非正义或者压迫的行为而抗争。叛逆型原型也会鼓励他人冲破障碍，开始全新的生活。正义和其他恩典一样，具有多种表现形式。从字面意义来说，正义与法律方面的正义有关，指的是法庭上出现的一些状况。许多反抗行为之所以会发生，就是因为社会缺乏法律和正义。

从更深的层面去剖析的话，这种恩典会激活你体内的叛逆型原型，采用一种比较没有攻击性的方法（通常是引进新事物）推动变化的发生。叛逆型

原型是那些挑战过时的社会规则的人，更多的则是支持某些议题的人，如同性婚姻。在你们眼中，这些问题就是关乎公平正义的大事。当议题得到叛逆型原型支持时，政治家就会对此有所关注，所以现在美国的一些州认同了同性婚姻的合法性。

身为女权主义叛逆型原型，你会发现自己倾向于支持有关人权的运动。你可能不是传统意义上的政治活动家或社会活动家，然而一旦事情牵扯到公平和正义，你便会积极地发声。

内心的阴暗面

女权主义叛逆型原型的阴暗面，就是渴望得到关注。你可能会问，谁不渴望关注？而对女权主义叛逆型原型而言，关注和欣赏是你现阶段的追求。女权主义叛逆型原型之所以渴望认同，是因为需要成就感。毕竟，当你打算在这个世界做一些与众不同的事情时，还是希望有人会注意到，对吧？

作为女权主义叛逆型原型，你创意无限，雄心勃勃。但你的大胆得不到人们的欣赏时，你就会怒火中烧，准备将这个世界变成战场，把朋友当成竞争者。你激发了思想中的那种反抗因子，想象着你要对这个或者那个人说的话。这可不是什么头脑风暴，相反，则是你的头脑正处于风暴中——有时候甚至会导致偏头痛，一直到你的感受恢复正常。

然而对于女权主义叛逆型原型来说，当嫉妒感袭来的时候，我建议你找个地方冷静一下，以防自己对大脑中那些消极思想做出回应，从而导致“开火”。

对应的男性原型

值得一提的是，还有一种男性叛逆型原型，它会引发女性体内的照料型/救援型原型，在这里我指的是阴暗、被人误解的坏男孩叛逆型原型。1955年，詹姆斯·迪恩在电影《无因的反抗》中塑造了一个家喻户晓的叛逆坏男孩。但女性观众瞬间就被这种原型吸引了，她们认为自己可以抚平坏男孩的伤痛。迪恩扮演的角色吉姆·斯塔克是一个遭受无法言喻的痛苦的叛逆型男孩。他出生在一个典型的传统中产阶级家庭，他的母亲处于支配地位，控制着丈夫和孩子。这位青少年缺乏一种阳刚之气，而他又极其渴望这种阳刚之气，因此陷入了危机。他的父亲无法激发他的男子气概，而这是父亲的职责。成年之后，作为一个软弱的男人，吉姆能表现绝望的唯一方式就是反抗，向周围人展示他的沮丧。

叛逆型原型的幻想

普罗米修斯是希腊神话里的泰坦巨神之一，他给了我们有关叛逆型原型的幻想。为了不让小小的凡人变得过于强大，宙斯拒绝赐予他们火种。然而，普罗米修斯却背叛了宙斯，从他那里盗取火种，将火种传递给了居住在洞穴里的人们。有了火种之后，人类社会蓬勃发展。宙斯知道后大怒，他下令将普罗米修斯倒吊在悬崖上。白天，会有一只老鹰来吃他的肝脏，晚上他的肝脏又会长出来，于是第二天他又要再一次遭受被老鹰啄食肝脏的痛苦。

在盗取火种之后，宙斯决定赠予人类一件礼物，明确地让他们知道谁才是这个世界的掌权者。他命令众女神创造出一个漂亮、妩媚、充满好奇心的女神——潘多拉。

宙斯将潘多拉送到了地球上，嫁给了普罗米修斯的弟弟厄庇米修斯。宙斯还送给潘多拉一个盒子作为结婚礼物，他明确地告诉潘多拉永远也不要打开这个盒子。实际上，宙斯知道她肯定会打开的。潘多拉迫不及待地想知道里面装的是什么。她跑到房间里，打开了盒子。于是，从盒子里飞出了疾病、灾难、死亡、悲伤、嫉妒、仇恨等邪灵。潘多拉试图把盖子盖上，但一切都太晚了。慌乱中她朝盒子里看了一眼，其实盒子里还剩下一份礼物：希望。

这个故事的寓意是开放性的，就像其他著名的神话一样。其中有一种解读是，挑战神的智慧是一种会带来严重后果的错误行为。普罗米修斯曾向宙斯承诺，他不会给人类火种，但他却背叛了神的智慧，以一己之力改变了世界的格局。他为自己的背叛行为付出了沉重的代价。从宙斯要送给人们的希望可知，他知道普罗米修斯是善意的，给人类火种只是为了帮助他人，而非伤害他们。

普罗米修斯一直是叛逆型原型的有力代表，因为我们认为自己是最了解生活的。换言之，我们是在反抗自己的直觉或者内心的引导力量。倘若我们内心的引导力量并非来自具有创造力的智慧，那么它们又源自何处？

生活的挑战

对于女权主义叛逆型原型而言，挑战就是做好准备，并接受反抗行为给你生活带来的变化。不要想当然地认为反抗行为只是态度的选择，嘲笑世界并不是你要做的事。实际上，反抗行为的范围极广，可以是穿一件风格大胆的时装，也可以是打破传统。在某些方面，反抗行为的确会改变你的生活。从某种程度上来说，当你舍弃一种曾深刻地影响你抉择的旧模式时，你就拥有了反抗因子——至少从心理学上来说是这样的。

当你打破一种模式后，再打破其他模式就会变得越来越容易。我认识的很

多反抗传统角色的女性都曾谈到，当她们发现自己与当前的生活格格不入时，她们觉得刺激又害怕，因为她们不知道作为一个独立的女性，应如何生存。她们唤醒了自己内心的女权主义叛逆型原型，即便这个声音十分低沉、轻微，但它毕竟是存在的。对这些女性来说，最令人兴奋的就是她们对于原型的发现。

你具有叛逆型原型吗？

通常，叛逆型原型可以通过自己的行为认识自己。假如你不知道自己是否具有这种原型的话，那么你可以翻看下一页对于叛逆型原型的行为模式和性格特征的介绍，看看自己是否符合。

行为模式和性格特征
叛逆型原型

·你从小就叛逆。

·你认为自己拥有挑战不公正的权力，并由此确定了自己的个性。

·你会为被歧视和压迫的群体发声。

·你抵制规则，并且只跟随自己的想法去做。

·你喜欢特立独行，打破现状。

·你标新立异、独立自主，是一个充满创造力的思想者。

·你总是用非传统的方法行事。

·你是革新分子，总会引进一些全新的观点。

·你穿着大胆。

·你选择的是一条少有人走的路。

利用叛逆型原型的力量

确定自己是叛逆型原型之后，你如何才能利用这些反抗的力量，给世界带来积极的变化？以下是一些可以帮助你最大限度利用原型力量的建议：

·摆脱束缚。假如你一直都隐藏着自己的叛逆型原型，现在也是时候将它释放出来了。无论你关心的是哪些问题，如不公平行为、同性恋权利、食品安全，都请大胆地表明立场。

·克制自己。叛逆型原型多数都是急性子。学会三思而后行，不要鲁莽行动。

·做一个有奋斗目标的叛逆型原型。有意识的反抗和反应行为是有区别的。要确保自己能打破现有束缚，但必须有一个合理的目

标，这个目标不应只包括实践目标。有时，最有成效的改革方法是渐进式的，试着进行“温和”的反抗：要有战略，有计划。

·为内在的改变释放自己。不要害羞。一个小小的释放自己的行为会引发另一个行为。很快，你就不会再以获得他人的认同为自己的生活目标了。

·培养叛逆型原型。确实，青少年大都叛逆。你是要鼓励还是压制孩子心中的叛逆因子？倘若那只是一种孩子气的倔强，或是一种挑战你权威的测试，那就不要纵容他。

权力是叛逆型原型最好的朋友，是积极改变的动力所在。但你要知道如何获得权力、保持权力，以及如何明智地使用它，也要知道失去权力时该怎么做。

如何做会获得力量

·表现自己。你要自由地做真正的自己。

·最大限度地利用你的女性力量。女性要为平等而努力。

·勇于冒险，勇敢生活。

·为他人的权利而斗争。

·为一个更大的目标而奋斗。找一个值得为之努力以及比个人目的更崇高的目标。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·反应过激或是冲动行事。鲁莽会毁掉你的事业，通过瑜伽或者冥想让自己学会三思而后行。

·控制不住自己的脾气。让自己冷静下来，深思熟虑之后再行动。

·让绝望来引导你的行为。倘若你的目标清晰，那么你可以得到更好的结果。

·专注。要将精力花在有建设性的事情上面。你必须找到一项值得你付出的事业。

·忽略你内心的叛逆型原型。抑制需求并不是解决的好办法，找一个积极的方法去发泄。

·得不到认可时便大发脾气。无人欣赏你时，请你欣赏自己。

·不知道你的行为如何影响他人。谨慎行事。

叛逆型原型清单

·通过生活方式上的选择，我了解到自己的叛逆型原型的需求。

·我欣赏当代女性拥有的更多自由和平等。我感谢那些拥有叛逆型原型的人，他们的勇气和努力让这一切有了可能。

·我坚持要做一个负责的人。我认真思考自己要采取的任何一种行为，并确保这些行为不会伤害到任何人。

·冤冤相报何时了，唯有爱才可以治愈一切。



结语

叛逆型原型承载着你的激情和力量。去认识拥有这类原型的自己，坚持自己的信念需要莫大的勇气，但恰恰是这种勇气，给你的生活带来了真正的目标和意义。

第11章
灵性追寻型原型

原型家族：精神型

原型的其他表现形式：灵性追寻型、神秘主义型、灵性追寻型/神秘主义型

生命之旅：成为一个灵性一致的人

特有的挑战：拥有将精神、情感和身体需求融合在一起的生活

普遍的教诲：真相会让你自由

确定的恩典：谦卑

内心的阴暗面：因为我是有灵性的，所以我很特别。在我身上不会发生什么坏事，因为我正走在灵性指引的道路上

对应的男性原型：灵性追寻型

精神享受型原型的幻想：跟随灵性道路走下去只会导致贫穷和孤独

行为模式和性格特征：灵性追寻型原型……

·无条件地相信直觉

·深入地认识自己

·探索生命的真正意义和目标

·坚定地走上灵性发展道路

·将灵性理解置于优先地位

·想要体验更多的生活，而不是物质上的成功

生活的挑战：唤醒你的直觉智力

生命之旅

在过去的50多年里，世界发生了翻天覆地的变化。我们身处一个内在驱动的社会，同时也是一个野心外露的社会。我们懂得应该去理解精神和灵性的本质，倾听直觉智力的声音，追寻生命的意义和目的。我们成为各种类型的灵性追寻者。

大部分人都认为具有神秘主义型原型的人只是一些过着僧侣生活的人。20世纪60年代的反主流文化和新纪元运动催发了另一种新的原型——灵性追寻型。具有灵性追寻型原型的人会冲破传统宗教的限制，如饥似渴地阅读有关宗教的书籍，探索冥想的潜力；他们越来越注重身体的整体保健，并将精神层面的治疗也纳入身体的治愈过程。现代的神秘主义型原型已然发展成灵性追寻型/神秘主义型，这是一种混合原型，既包括神秘主义型原型丰富的内心，又具备灵性追寻型原型的现代价值观。

在今天的世界里，地球村其实就是一个全新的修道院，是一个我们必须努力去维护的圣地。因此，神秘主义型原型是指导你内心活动的原型。你的灵性追寻型更喜欢内在的自我世界，而你的神秘主义型原型则更喜欢你的外表。

那么，灵性追寻型、神秘主义型和灵性追寻型/神秘主义型都有哪些特点？你又具有哪种原型？

灵性追寻型原型

你们中可能有一些人，是因为个人原因或者健康危机才会挑选自己的第一本自助类书籍，或是开始阅读有关人类意识或精神方面的书籍。当世界的不安定性和不确定性促使越来越多的人去寻找“改变世界的静止点”（艾略特语）时，这种原型也会持续地扩大自己的引力场。

不过，这种原型叫作灵性追寻型，而不是灵性寻找者型。根据定义，灵性追寻者指的是追求更多问题的人，但这些问题只是你生活中一些混乱的幌子而已。一些意外的事情发生了，之后你突然就站在了人生的十字路口。你所面临的问题可能是离婚或者经济问题，或者患了某种重病。不管是什

么问题，你发现自己的路突然被堵死了。这个时候的你就会开始思考，也许是你生平第一次思考这些问题：我生命的意义和目的是什么？

实际上，“我生命的意义和目的是什么”并不只是一个问题，它更是一种祷告，你想要过一种比现在更深刻、更有意义的生活。

几个世纪前，修行人问自己：“我出生的目的是什么？”他们明白，这个问题就像是在说“揭开生活的幻象，让我看清楚我是谁，看到我的缺点以及我的闪光点”。

你的人生目的是什么？你也许会说，是为了一份有吸引力的工作、一段完美的婚姻，或是实现其他梦想。然而意义和目的从来都不是被赋予的。通过寻找有意义的人生之路，你会发现自己具有一种可以让他人和自己生活得更好的能力。

神秘主义型原型

大多数人都会迷失在由恐惧、不安全感和五官幻象组成的混乱的控制模式中。其中，五官幻象会导致我们降低对所看到的、听到的、尝到的、闻到的以及感受到的东西的信任度，会让我们的内心不再相信真相。然而，神秘主义型原型会唤醒我们内在感受的力量，同时帮助我们有意识地从精神和物质世界的幻象中抽离。神秘之路或神秘意识能让你领会到内心的真相——你能知道在生活中什么是真实的，什么是不真实的。

灵性追寻型/神秘主义型原型

灵性追寻型/神秘主义型原型的生命之旅的重点在于坚持将身体、精神和心灵有意识地结合起来。“走自己的路，让别人说去吧”正是这种原型的准则。灵性追寻型想要了解诸如“我到底在寻找什么”、“哪些才是我真正想要的东西”这类问题。这些问题通常都能引领你开始灵性之旅。这种原型通过直觉告诉你，当你有勇气诚实面对自己，面对你的感受、信念以及你想要的生活方式时，你才能找到永恒的快乐。

特有的挑战

对今天的灵性追寻型而言，你的灵性道路是一种业余爱好，是一种明智的兴趣，还是出于真正的热爱？我们喜欢灵性文学，但惧怕灵性经历。我们喜欢灵性的技巧和天赋，如直觉智力和治愈的恩典，我们总将祈祷当成是

一种求助信号。我们都曾听到医生说：“我对病人已经尽力了。现在我们能做的就只有祈祷了。”他的意思是：“医学已经创造了奇迹，我们要继续往前走，看看是否有其他的力量能帮助他痊愈。”倘若我们认可祈祷的力量，我们自然会在就医前祈祷。

这些年里，我遇到了各种追求灵性的人，其中有具有神秘主义型原型的人，也有问我“你能告诉我哪些祈祷是有效的”这个问题的人。这句话的意思就是：“你有没有魔法？”有一次，我同一个参与者讨论她想从灵性生活中找到什么。在回答问题之前，她的脸上有一瞬间的茫然：“开心，我只想要开心。”于是我问她“开心”对她而言意味着什么，她告诉我“安全感和伴侣”。

在一个研习班里，我提出了三个问题：你认为自己走在了通往灵性的道路上吗？你在通往灵性之路上寻找什么？灵性对你来说是最重要的事，还是一种业余爱好？结果，大部分人都认为他们正走在通往灵性的道路上，这一点儿也不意外。但从第二个问题的回答中我们显然可以看出，很少有人会问自己：“我在寻找什么？我读这些书，参加这些讲座的意义是什么？我到底在追求什么？我到底在这里做什么？”

接着我问：“你们中有多少人的书架上至少有20本关于灵修的书？”几乎所有人都举起了手。我又问：“你们中又有多少人愿意购买20本其他主题的书，即使你们并不清楚自己阅读它们的目的？”底下爆发出一阵笑声。我认为他们在刻意模糊自己的思想——他们选择停在智力这一阶段，并将其当成逃避内在自我和真正灵性之路的借口。

因此我得出结论，今天的很多灵性追寻者都将灵性之路当作获取健康、幸福以及安全感的方法。其错误就在于，他们的目标并不是灵性之路的核心目标，他们只是想获得物质和情感上的满足。请注意，这是一件好事，因为这些都是基本的生存需求，为了保持理智，每个人都需要满足这些需求。

但它们并不是灵性之路上前进的目标。灵性之路关注的是你的内心，它的目的是让你发现自己的内在品质，直面内心的障碍。你会问自己：“恐惧的心理掌控了我的生活，这种程度到底有多深？”这个核心的灵性问题会让你遇见更深刻的自己，让你彻底了解自己。切实地知道自己是如何做出决定的，以及做出决定的原因。灵性之路是一段枯燥的旅程，一段会耗掉你下半生的旅程。其目标是追求精神自由，释放爱的能力，完全激发出你的潜能。

不过，灵性之路一直被视作一条与物质世界相脱离的道路。我们认为，若做一个好人，就不会有坏事降临在我们身上，但事实并非如此。在现实

中，坏事会发生在好人身上，好事也会发生在坏人身上。生活并不总是公平的。明白这一点是走向灵性之路的关键。作为一个真正的灵性追寻型/神秘主义型原型，你要寻找生命之旅的真相，不断追问：我们是如何知道灵性的神秘的？生活的秩序究竟是怎样的？倘若生活并不存在逻辑秩序，那么如何理解那些指引我们的生命之路的信号？

当你将注意力转向神秘主义规则如何在你体内运行时，你的灵性追寻型原型便会和神秘主义型原型一同显现。举个例子，思考一下“有因必有果”这句话的意思。就个人生活而言，它指的是你所做的任何一个选择都会产生一种结果，无论这些结果的影响是大是小，它们最终都会以各种方式渗透到生活的细节里。你给某人的仓促评价10年后可能又会在你的心头出现，你很久以前就忘记的某个善举最终可能会让你得到一笔意外之财——这些事曾经发生在我认识的人身上。

此外，我们知道“一即一切，一切即一”。一个人的行为会对整个世界产生影响。奥萨马·本·拉登利用“9·11”恐怖袭击事件改变了整个世界的安全意识，也将每个人的命运都联结在了一起。这条规则也有积极的一面：当你表现出善良、慷慨、宽恕时，当你虔诚地为他人祈祷时，整个人类都会从中受益。

普遍的教诲

作为一个具有灵性追寻型原型的人，你最终会发现自己寻找的是一种可以充分获得内在力量的方法。痛苦的一个主要来源就是自我背叛，你清楚地意识到你正在反抗自己。很多人都生活在大大小小自我背叛的怪圈中，例如维持一段不正常的婚姻、无法开口和亲近的人谈论自己的感受等。讲真话对他们来说是一种威胁，因为他们知道真相能够摧毁建立在谎言和幻象之上的生活。所以，对具有灵性追寻型原型的人来说，需要知道的就是真相可以解放自己。

我们会编造各种各样的借口来解释自己为什么不愿意说真话——我不想伤害任何人；我不知道讲了真话之后，自己会遭遇什么；我只想要一家人和和气气的。不管什么借口，结果都是一样：我们之所以选择一种自我背叛的生活，是因为它让人觉得安全。我们说我们想要改变，但是当真正需要改变时，我们又会抗拒，因为改变太可怕。

真相是改变的原动力。我们背叛自己的方式就是努力地逃避真相，而不是赋予自己力量去倾听真相，接受它的引导。不幸的是，每个人（无论具有哪种原型）天生都希望躲在谎言背后，或者为了所谓的安全感牺牲自己。

倘若你无法面对真相，你就无法依靠自己做回自己或者履行自己的承诺。

灵性追寻型都应该明白，唯有真相可以解放自己。

特有的恩典：谦卑

谦卑是一种可以防止你因骄傲、贪婪、愤怒或者自大而伤害自己和他人的恩典。谦卑是一个保护盾，在与他人争论时，它会轻声地问你："你确定要对这个人说这么残忍的话吗？假如你真的这么做了，你可能暂时解气了，却会永远失去这段友谊。"谦卑是一种在你即将说出或做出某些令自己后悔的言论及行为之前，让你暂停，三思而后行的恩典。

你或许会因为这种恩典而免遭更多的灾难。虽然当下的你可能会觉得挫败，但事后你会感谢这种恩典，因为它提醒你要谨言慎行。

大部分人都不懂得区别谦卑的力量和被羞辱的恐惧。谦卑和羞辱全然不同，真正的谦卑会让你谨慎行事，不会做出伤害他人或自己的事情。从另一方面来说，被羞辱的恐惧则是一个禁锢你思维和行为的监狱。

内心的阴暗面

灵性追寻型的阴暗面植根于精神上的自大，因为你过的是灵性生活，所以你认为自己是特别的。这也导致你相信你不会遭受生活的坎坷。我曾听见有人说："我不敢相信这种事会发生在我身上，我吃的食物都很健康，而且我经常冥想，练瑜伽。"那又怎样？难道天天吃有机食品就能避免车祸吗？

事实不可避免地会让人觉得沮丧，当你发现不管自己多么认真，祷告及冥想有多么频繁，你依然会变老，依然逃不开生活的柴米油盐。灵性的修炼并不是要赋予你超越生命自然秩序的能力，而是帮助你学会如何顺应自然。

对应的男性原型

性别与我们对灵性生活的渴望无关。即便如此，在今天，重视精神生活的女性的数量还是比男性多。她们买的书最多，还占据了相关讲座的大多数席位。总的来说，倘若两性的核心精神世界并无明显差别，那么提出这类问题就是合理的："在精神世界里，男性处于什么地位？为什么没有更多的男性去购买有关灵性的书籍？"

作为社会的一员，我们仍旧将灵性之路与牺牲和贫穷联系在一起。所以，当男性将利益和权力看作灵性之路上令人憎恶的东西时，他们又如何能一

边在华尔街当着银行家，一边感受到精神苏醒带来的快乐呢？

因此，只有当男性能够靠近身体和灵魂、思想和心灵、直觉和理性的分水岭时，他们才会将灵性领域视为女性的领地及他们所能统治的领地。

灵性追寻型原型的幻想

具有灵性追寻型原型的人的幻想是灵性之路将导致贫穷和孤独。然而，令人奇怪的是，这种旧时的迷信思想和社会暗流一直延续到了今天，有相当数量的人发现难以为自己提供的服务确定合适的报酬，因为他们在所谓的灵性专业领域工作，如灵性指导、按摩疗法或冥想教学。他们的客户在一些免费教授的灵性教学中都不用支付报酬。“如果我是一位代理律师或是一名首席执行官，人们会毫不犹豫地给我开6位数的工资。”一名女性告诉我，“但就因为我在做灵性咨询工作，他们希望我开的报酬是他们负担得起的，而非我应得的。”

将灵性与独身主义、孤独联系在一起则是另一种具有历史渊源的恐惧观念。例如，修道院的生活都是孤独的，修道士需要长期保持沉默。一个朋友跟我说起了一个在禅修中心静修多年的男人，他也是一家大型制药公司的副总裁。他休假都用来上禅修课。他在那个公司工作了25年，却没有告诉过任何人他休假的时候都干了些什么。

今天，大部分灵性追寻型和神秘主义型都不再追求修道士生活，现代的灵性追寻型正在向正确的方向发展。

生活的挑战

现在我们知道，灵性之路是一条内心之路。你所读的每本书、参加的每个研习班、每一次冥想都会唤醒你内在的力量，而且你的直觉会变得极其活跃。直觉（或说直觉智力）是一种敏锐的能力，可以从你周围的能量场搜集到信息，将其变成想法、感觉、情绪、概念以及直觉感受。

需要指明的一点是，直觉不是预言或者思想解读。它只是一个内置的导航系统，旨在帮助你保持内心的平衡，监督你的行为、健康状况、情绪反应，告诉你乱了阵脚之后该如何恢复平衡。它是内心一种传递真相的声音，甚至只是一种感觉：“不要吃这个，对身体不好”，“你说的这句话伤到了别人，请为此道歉”，“起床锻炼了，这样对身体有好处”，“为什么你不说？事情并不是这样的”。

对灵性追寻型而言，难题就是唤醒你的直觉智力。在你决定完全接受真相并按照其行为的那一刻，你会变得更加轻松、自由，就好像你刚从自己制

造的地牢里逃出来一样。灵性追寻型的普遍教诲是真相可以解放自己，而通向真相之路则需要直觉的引导。

你是灵性追寻型还是神秘主义型？

事实上，每个人都拥有灵性追寻型和神秘主义型。没有这两种原型，我们不可能存活，也无法知道生活的目的，或者宇宙中是否存在其他影响生活的神秘力量。（即使无神论者也在思考这种力量是否存在。）

所以，你到底具有哪种原型？灵性追寻型，神秘主义型，还是两者混合型？假如你是灵性追寻型，那么你有可能走一条神秘主义型的道路。但你是否渴望过一种更加深刻的生活？神秘主义型确实存在于我们的内心，当它有利于我们生活的时候，也许我们就会发现它了。或者说，你可能会发现自己同时拥有这两种原型，从而走上灵性追寻型/神秘主义型之路。

你可以对照灵性追寻型和神秘主义型的行为模式和性格特征，看看自己是否符合这些特质。

行为模式和性格特征
灵性追寻型原型

·你觉得不满足，想从生活中得到更多的东西。

·你渴望健康和幸福。

·你正在寻找新的生活方向。

·你正在探索你是谁。

·你试图找到生活的意义和目的。

·你对物质层面之外的其他维度感到好奇。

·你经常阅读有关灵性和哲学的书籍。

·你参加有关意识或者灵性的研习班和培训班。

行为模式和性格特征神秘主义型原型

·在任何时候，你都不害怕听到或讲述真相。

·在你看来，内在生活的品质高于一切。

·对你来说，对于灵性的理解是最重要的事，它高于安全感和物质方面的需求。

·你相信直觉。

·你承诺要走一条更高层次的灵性之路。

·你祈祷、冥想，或者练习瑜伽。

利用灵性追寻型原型的力量

我们知道，内心的转变需要长期的承诺，所有的神秘主义型都知道灵性之路是一段永无止境的旅程，没有终点。

倘若你刚刚接触灵性生活，那么你可以参考以下建议：

·从你所在的地方开始。不管你在哪里，就在此时此刻开始你的灵性之路。你可以通过提出一些基本问题来开启自己的内心之旅：你认为自己具有灵性追寻型原型吗？你想从灵性之路中寻找什么？对你而言，灵性生活是最重要的事，还是一种业余爱

好？慢慢思考，然后给出答案。重点在于你必须诚实地回答，深入地观察，真正去探索你对每个问题做出反应时出现的想法和感受。

·有改变的意愿。没有人喜欢改变，但我们总在改变。想想灵性之旅是如何改变你的。今天你是谁？你和去年的自己有何不同？和5年前的自己比呢？和10年前的自己比呢？想想你正要做的人生抉择，这些抉择适合今天的你吗？你需要做出改变吗？在这个过程中，你如何在情感和物质上支持自己？

·讲述真相。“我说的当然是真相了”——你也许会这样告诉自己，但是灵性的真相更为深刻，对他人讲述真相也就是在对自己讲述真相。从倾听内心的声音开始与真相建立联系吧。

·谦卑。谦卑的恩典是可以培养的。你可以从观察被羞辱的恐惧如何控制你开始。当这种心理出现时，让自己冷静下来，环顾四周，看看哪个人会对你有刻薄的想法。其实，除了你自己，明天谁还会记得让你感到恐惧的一切？不要任由自己胡思乱想，告诉自己：没有人在看我，除了我自己。

·祈求帮助。如果你从未祈祷过，就试试看吧。不要将祈祷当作求救信号，而是将其当作你与更高深的自我的一场对话。这不是祈求神赐予你一个男朋友或者一辆奔驰越野车，你要做的是为直觉开辟一条通

道。

当你准备好走进神秘生活时，你需要考虑以下几点：

·提出重要问题。在神秘主义之路上没有小问题，也没有一句话就能解释清楚的答案。花些时间，认真思考以下问题：你真的想要发展灵性吗？你迫切地需要发现人生的目的吗？你愿意舍弃现在的生活，去寻找更深刻的人生意义吗？你准备好要做一个更有意识并且了解内心的人了吗？你能否为自己的灵性发展做一个真诚的承诺？

·更加谦卑。谦卑是一种我们不管拥有多少都不嫌多的恩典。它让我们感受到自己是人类的一分子。谦卑可以中和骄傲的毒素。假设你的愤怒或头痛愈演愈烈，想想所有相关的温暖记忆（包括你自己的）。让自己客观地看待自己的痛苦。

·培养一个神秘主义者。神秘主义者不以食物和空气为生。灵性修炼才是支持生存的养料。寻找适合你的冥想方式，并按时进行训练。你可以去跳舞、练瑜伽、打太极。不管做什么，重点就是找一件可以让你集中注意力的事。当你的注意力集中了，世界也就开阔了。

·放好你的垫子。神秘主义者需要一个安静的地方进行反思。找一个角落，放上垫子或者椅子。摆些蜡烛和花也不错，然后坐下来学习、冥想或者练瑜伽。

·融入这个世界。现代神秘主义者不会到山上归隐，所以你如何让两只脚都踩在土地上呢？对神秘主义型原型而言，享受当下，拥抱未知，就是一种幸福。

灵性修炼可以带给你力量。通过加深自我认知，你会发现自己的潜力。以下是如何做能获得力量，以及失去力量时如何能重拾力量的方法。

如何做会获得力量

·把自我反省置于最重要的位置。

·倾听内心的声音，将它当成你的引导力量。

·说出真相。

·将失败当作发展灵性的机会。

·面对内心的障碍，如恐惧、愤怒以及对灵性真相的漠视。

·记住，每一种选择、每一个行为都有其后果。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·认为待在灵性世界里就可以保证自己的安全。你要告诉自己，你和其他人一样，也会在生活中遭遇起伏。

·背叛自己。你应该坚持自己的信念和价值观。

·在混乱和分心中生活。理清自己的思绪，分清工作和生活。

·迷恋自助类书籍。把这些书送给朋友，倾听内心的指引。

·误将灵性之路当成取得物质世界成就的途径。路是对的，但想法是错的，因为灵性之路是一条内心之路。

·害怕自己走上灵性之路后会变得孤独。你只需大胆地开始自己的旅程，那么你的灵性伙伴很快就会出现。

灵性追寻型原型和神秘主义型原型清单

·我将灵性意识当作最重要的事情。

·在这个世界生活时，我活在自己的灵性真相中。

·我极其注意自己所做的选择。

·我依赖直觉的引导，而不是偶然读到的自助类书籍。

·我不会将灵性之路当成获得财富和名气的途径。



结语

我们的时代需要灵性追寻型原型和神秘主义型原型。倘若我们需要在某个时刻追求灵性真相，那便是现在。鼓起勇气去认识自己，发现自己的人生使命。一个觉醒的人可以激励很多人。

第12章
预言家型原型

原型家族：预言家型

原型的其他表现形式：企业家型、发明家型、先驱型

生命之旅：让现代人了解未来

特有的挑战：坚持一种新观点，直到看到它成为现实

普遍的教诲：相信自己的梦想（不管其是大是小），利用你的创造力改变生活

特有的恩典：勇气

内心的阴暗面：滥用预言家型的力量，想象各种最坏的结果

对应的男性原型：男性预言家型

行为模式和性格特征：预言家型原型……

·打破传统预期和规则

·充当改革的代理人

·依靠梦想的指引

·展望未来，观察一切可能性

生活的挑战：提出全新的可能性，让现代人了解未来

生命之旅

具有预言家型原型的人喜欢与未来联结，想象未来的可能性。预言家拥有两种力量：可能性和盖然性。预言家可以感受到社会各个领域的变化，包括商业、金融、社会公正、医学、科学、设计以及时尚等。美国是由政治预言家共同建立的，他们相信人类拥有不可剥夺的精神权利——生活、自由、对幸福的追求，并且为民主政府创造了一个模板。（预言家型原型和崇高叛逆型原型联系紧密。）他们相信这些权利是“天赋的”——如同《独立宣言》所说，这些权利不能被否认或者剥夺。

预言家被认为是改革的动力。倘若你拥有这种原型，你可以提供塑造一个更好的世界所需的基本要素：灵感、动机，其中最重要的也许是人类对未来的期许。预言家型原型会因传统制度和规则而受限，也会因做事的惯用方法而感到窒息。

预言家来自各行各业，其中有全球变化的引导者，如环保主义者雷切尔·卡逊，她曾在著作《寂静的春天》（*Silent Spring*）一书中提到即将到来的环境危机；又如建筑师巴克敏斯特·富勒，早在几十年前就预见了高效节能住宅的需求，并由此设计了著名的穹顶建筑，开创了环保建筑之路。剑桥大学生物学家罗伯特·谢尔德雷克在了解到生物会在其周围创造意识能量领域后，将形态共振引入主流世界。谢尔德雷克的理论为全人类共享的集体意识理论提供了更多的支持。集体意识理论是心理学家卡尔·荣格的核心研究，他提出将原型当作构筑我们生活的心理模式。

女权主义代表人物格劳瑞亚·斯坦尼姆和《大都会》杂志前主编海伦·格莉·布朗无疑都具有预言家型原型，她们都鼓励其他女性寻找自己的力量，不管是何种形式的力量——激进的力量、生理上的力量、性爱的力量。这些力量传达出一个共同的信息：我们是有选择的。在她们看来，在这个社会中，女性可以通过自己的创造力而非生理机能决定自己的生活方式。

新媒体预言家，如比尔·盖茨和马克·扎克伯格则使用技术和社交媒体平台颠覆了整个世界。奥普拉·温弗瑞基于改善人民生活的愿望创造了自己的媒体帝国，她在南非创办的女子学校便是其预言家型原型的表现形式之一。

马丁·路德·金希望美国不再有种族隔离制度。在他去世的40年后，美国人民选出了一位非裔总统——奥巴马。演员保罗·纽曼既拥有预言家型原型，又拥有企业家型原型，他的公司生产自制的沙拉酱及其他天然食品，并将公司收益全部捐给慈善机构，由此给我们塑造了一个全新的社会企业家楷模。

他们中的任何一个人都不知道自己会发展为改变世界的成功人士。创新并非必然会带来成功，期望和好的想法都是力量的种子，是宇宙的馈赠。

尽管我们通常都会将预言家型原型和具有传奇色彩的人物（就如我们上文所提到的那些人）联系起来，但实际上拥有这种原型的大都是普通人。我们对未来的预期永远不会是拥有一家数十亿美元资产的企业，我们的设想可能平庸却充满力量，因为它们仍以创造性的方式对日常生活进行了重塑。

在原型领域进行了几年的教学后，我了解到人们都想当然地认为人物力量模式是塑造他们个性的主体，而这些个性都植根于他们的原型。预言家常会因为“这没什么大不了，我随时都能想到类似的东西”的想法而忽视自己拥有的一些能力。对预言家而言，想法来得快，数量也多，他们能迅速看到生活中隐藏的东西，以至于无法明白并非每个人都如同他们一样进行思考。预言家会很快对一个吸引人的想法失去兴趣，因为他的注意力被分散了，转移到了另一个新想法上，他永远也不会给予一个伟大想法完全发挥潜力所需的注意力。

现在，或许你会发现自己就是这样的人，具有预言家型原型的你是一个天生就不遵守传统、拥有自由思想的梦想家，你不断地想象事物发展的可能性，以及在时机成熟时你可能会做的事。

当你不再忙于设想那些伟大的计划时，你内心的预言家型原型会通过你高度敏感的天性表现出来。你相信直觉，尽管你并不总是跟随它的指引。我的意思是，在你极其依赖直觉，并将其当成重要的指南针时，你还需要有意识地对你所接收到的预感和指引做出反应。直觉是人类共有的能力，但预言家型原型尤其会依赖直觉，因为直觉被视为创意的源泉。

有时候，因为我们所面对的现实，过一种完全与直觉融合的生活也是一种挑战。但是，预言家型原型会一直努力地保持理性思维和直觉的平衡。倘若这是你的主要原型，那么你应该记住，直觉需要培养。你需要更多的思考，保持直觉和意识之间的畅通，以便输送期望和好的观点，所以保持平静和学会倾听对你来说很关键。

预言家型原型拥有一些可以将内心与未来联系起来的特征，因为预言家型原型的生命之旅就是设想新的可能性。具有这种原型的人可能也曾有过一些幼稚、不合时宜的想法，也许他们看待这个世界的方式和常人不同。他们看上去不易相处，甚至有些孤独，但你终究被塑造成你想成为的那种预言家。预言家拥有独一无二的视角，完全融入这个世界反而会束缚他的风格。

预言家在成年后会受到想象力和各种想法的驱使，他经常会对自己所处的环境提出各种各样的设想。例如，我是否能成为一个全新的自己？或者，你是否会按自己的想法装修你的房间？预言家在生活里看到了太多的可能

性，他们迫不及待地要赋予其具体的形象。没有这种原型的人也许会认为他们迟疑不决或是反复无常。为了与自己的新想法同步，他们总是不断地刷墙，不断地将家具搬来搬去，不断地更换衣柜里的衣服，不断地变换头发的颜色。一般说来，预言家型原型总是在设法创造新的领域，而非进入一个已有的领域。

照此说来，预言家型原型总会情不自禁地想去挖掘遇见的每个人、每件事背后潜藏的可能性。“旧沙发和桌子还能做些什么呢？”这是预言家想弄明白的事。我听说，有个女人将一张破旧的桌子和4把椅子送到了她的朋友家里，她认为这位朋友也许会用到这些东西。那张桌子是沙漏形的，上面盖着一块圆玻璃，基座是纯铁锻造的，看着像是由凋谢的花茎组成的花束。而她的朋友是一个颇有天赋的预言家，并且认为那张桌子是可以进行改造的。她用自家花园里的4种不同的花色给椅子上色，又给桌子刷上了绿色，看起来就像是真正的花茎，而桌面就是它的花冠。

今天的世界是预言家型原型的人的天堂，互联网唤醒了无数人内心的预言家型原型，从创建谷歌的拉里·佩吉到谢尔盖·布林，再到阿丽安娜·赫芬顿——她在自己的在线出版物《赫芬顿邮报》上利用了博客的力量。由此可见，互联网世界成为诞生大批预言家型原型的温室。

萨拉·布雷克里，是内衣品牌SPANX创始人，她具有典型的预言家型原型。她希望设计出一些可以让女性（现在也包括男性）穿上后像是盛装的内衣。当时，她接触的投资者都不认同她的想法，但是她依然坚持，最终她的坚定得到了回报。在不到10年的时间里，布雷克里创立了一家资产达数十亿美元的公司，成为《福布斯》杂志富豪榜上最年轻的、白手起家的亿万富豪。但是，她并没有就此停下脚步。现在，她还鼓励其他女性企业家勇敢地追随自己的梦想，还通过她的基金会为她们提供支持。

身为预言家型原型的你也许想象自己正在进行一次不同寻常的冒险，就如在澳大利亚丛林里漫步，或去阿巴拉契亚山脉徒步旅行，在墨西哥湾滑翔。也许，你会发现自己喜欢学习有关整体治疗艺术的知识。致力于改善他人的生活是预言家型原型的核心价值观。具有预言家型原型的人都在努力工作，希望使地球成为一个更美好的家园。

特有的挑战

预言家型原型的挑战包括两部分：你对大脑中梦想的热衷——它持续地喷涌而出，以及你倾向于在一个好的想法实现之前放弃该想法。作为预言家型原型，你天生热爱梦想。你喜欢与梦想共舞，和他人分享，不断完善它，让它变得有前景。你会花一个晚上的时间坐在餐桌旁和亲友分享你的新想法——你接下去要做什么，你想要如何改变自己的穿衣风格，如何创

建公司或者改行，你对未来的金融前景有何看法，如何度过生活危机。这样的交流可以带你进入一个更高的境界，你会觉得自己充满活力。但对预言家型原型来说，难题就在于要对自己这种从口头上而不是行动上完善想法的倾向提高警惕。

当激情退却之后，预言家型原型会想出各种不将想法付诸实践的理由。并将其当作寻找下一个好想法的借口。预言家型原型是天生的完美主义者——既然这个想法无法像脸书、苹果手机那样取得伟大的成就，那么实现它又有什么意义？

预言家们必须明白，你坚持的时间必须足够长，直到这个想法变成现实。

普遍的教诲

预言家型原型需要体验自己创造性想法的力量，发现自己在更广阔的生活领域的潜力。具有预言家型原型的人之所以得到人们的喝彩，不仅是因为他们对社会做出的贡献，也因为他们勇于冒险，去做一些可能会对许多人产生影响的事情。冒险时，他们无法保证自己可以收获结果，一旦失败，他们便要独自面对羞辱和失败。预言家型原型要学会的就是相信自己的梦想或想法，相信自己的精神源泉，以及改变自己及他人生活的创造性潜力。预言家型原型的伟大不仅在于他们完成的壮举，还在于他们有勇气。

预言家型原型告诉我们，我们有能力改变脚下的土地。我经常听到人们告诉我，他们不知道该如何生活、如何经营自己的公司或婚姻。其实，大部分人说的是他们害怕去面对那些在脑海里乱窜的想法，但其实只要他们抓住其中一个想法，他们的生活就可能从此发生变化。从根本上说，我们欣赏预言家型原型是因为他们热衷于改变，他们会勇敢地追随自己的梦想。

特有的恩典：勇气

预言家型原型总有推陈出新的想法。所以，勇气或者说坚毅是预言家型原型特有的恩典。改变需要莫大的勇气，不管你是改变一个行业，还是为自己的个人生活开辟一条新的道路。

你会对生活提出新的设想（不管大事还是小事），这意味着你发现旧的方法已经行不通了。推出一种新想法需要勇气，因为我们会听到一些反对的声音——这就是变化的本质。

理解勇气的本质可以帮助预言家型原型利用这种恩典的力量。倘若你拥有预言家型原型，你务必记住这句格言：勇气只有在你最需要的时候才会出现。在你需要的时候，勇气便会涌现，你要做的就是相信它会在某个地方

等着你。

勇气可以帮助预言家型原型做出正确的选择。预言家型原型接受的引导大多来自直觉，因为判断一个决定是否正确的最可行的方法就是相信你的直觉。当你反复思考时，要切实关注你的身体以及感受，勇气会根据你的意识，不断引导你做出正确的选择。生活并没有那么复杂，只是我们将它变得复杂了。

内心的阴暗面

预言家型原型的内心阴暗面在于滥用预言的力量，去设想那些最差的结果。很多人都听说过诺查马丹斯这位16世纪的预言家吧。他在治疗得瘟疫的病人时，写下了许多神秘的预言。为了掩盖这些预言的本意，他采用了四行诗体。他所说的有关灾难（瘟疫、洪水、战争等）的预言在几个世纪的时间里被反复进行解读，导致许多没有任何证据支持的推测性结论的产生。现代的解读者认为诺查马丹斯的预言中包括肯尼迪总统被刺身亡、挑战者号航天飞机的失事以及“9·11”恐怖袭击。

诺查马丹斯这个人物形象经常出现在电影、电视、电子游戏以及所有描述人类自我毁灭的未来世界的影像中。预言家型原型用指尖触到了可能性的脉搏，而可能性就像掷硬币，实现与不实现的概率各有50%。将世界的可能性变成盖然性与我们对未来是否持乐观态度有一定关系。

今天的人们对未来感到焦虑不足为奇。电影制作人、摄像师和游戏设计师都在探索那些游离在集体意识中的恐惧。吸血鬼、僵尸以及其他来自地狱幽灵的盛行说明了一个问题：今天的年轻人都热衷于追逐长生不老。电影制作人正想方设法在浪漫的主题中表现恐怖。

实际上，阴暗的预言家型原型存在于我们每个人的心中，是可以被激活的。当我们为那些悬而未决的事情设想出最坏的结果时——肿瘤可能是恶性的、我可能会被解雇、我的婚姻问题最终会导致离婚，这就是阴暗的预言家型原型在起作用。相信直觉、拥有丰富想象力的预言家可能会掉进阴暗想法的圈套中，他无法分清自己感知到的哪些东西是引导力量，哪些是因恐惧产生的幻想。要跳出这种圈套是困难的，因为这个圈套显得很安全，它会阻止你采取你的行动。

预言家型原型需要的是行动。勇敢的选择可以驱散你的恐惧，而一个勇敢的选择肯定也能引发另一个勇敢的选择。

对应的男性原型

虽然大部分的原型都没有男女之分，但是不同性别的人会塑造不同的行为原型模式。在预言家型原型中，我们可以看到一些显著的性别差别。

男性预言家型原型和女性预言家型原型一样，都极其敏感，喜欢凭直觉去感知，对新观点也持开放态度。在今天的商界，这可能会使得他们野心勃勃，能够抢先表达自己的观点。预言家型原型都喜欢冒险。女性预言家更喜欢思考，而男性预言家（尤其是第二原型为运动型的人）更喜欢跳伞、蹦极、特技飞行等运动。

具有预言家型原型的人和伴侣的相处是自在舒服的——与一位满是令人兴奋的想法的人相处，谁会觉得不自在、不舒服呢？然而，在男性预言家型原型看来，承诺会对他构成拘束——如果满足伴侣的需要会占用他思考新想法的时间和精力，他宁愿不去满足。男性预言家型原型的人恋爱关系比较不固定，或者他们会有条件地进行交往。实用性并不是预言家型原型的强项，或者优先考虑的事情。

因为男性预言家型原型的人不受传统的约束，所以他们极富革新精神，而且思想超前。几年前，我认识了一位小公司的老板。他发现有几位员工的压力很大，之后他了解到她们都是刚离婚的单身母亲，她们正因孩子的托管问题犯难。于是他开始探索在公司提供日托的可能性，这在当时是一个全新甚至有些冒险的想法，不过他还是决定试一试。在他看来，即使这个想法不成功，他至少也尽力了。结果，这个日托项目取得了巨大的成功。

大部分有远见的想法都是自发的，源自解决某种状况或是用具有创意的方法解决问题。我的朋友罗杰就是一个典型的预言家，也可以说是一个有成就的怪人。他住在苏格兰北部的一个生态村，他已经在这里生活了50多年。这个村庄的一个目标是建造高效节能的住宅，而且这个村庄恰好位于著名的威士忌道附近——威士忌道是一些著名威士忌的产地，如格兰菲迪和格兰威特。几年前，罗杰听说一些酿酒公司要将陈放威士忌的木桶换成铝桶。他知道这些木桶很大，而且很坚固，便收购了一些，并将其打造成自己的住所。几个月内，罗杰住在威士忌酒桶里的想法成真了——这是一座充满芳香的房子，他也表现出自己大胆的想法。很快，其他人也纷纷效仿建造酒桶屋。几年里，罗杰居住的这片土地就变成了世界驰名的酒桶屋圣地。

生活的挑战

好的想法都是有代价的。萨拉·布雷克利创立SPANX品牌的想法并不是一个类似“我们去吃午餐吧”这种无意义的想法。她的梦想占据了她整个人，她想要将这个梦想变成现实。

然而，预言家型原型通常会将自己的梦想批得体无完肤，并且认为梦想会耗尽他们的精力。想要将梦想变成现实，你不能只是嘴上说说，你还必须去做。不管你的梦想是平庸还是伟大，你都必须用行动去实现它。

所以，当你有一个即将破茧而出的梦想时，你该问问自己："我愿意为此重新安排自己的生活吗？"不管是调整生活态度，还是改变你的经济或生活状况，你都愿意冒险吗？你会因为突然想到一个好主意而感到害怕吗？很多人都说愿意为了实现梦想去做任何事，但他们真的会这样做吗？对那些对世界有设想的预言家型原型而言，这的确是一个大问题。

即便你要实现的梦想不需要银行贷款，不需要天使投资人，它也需要时间和情感上的投入。你愿意为自己、为一些人或是全人类构想一个更美好的未来吗？你愿意为了实现自己的梦想，对生活做出必要的改变吗？这就是预言家型原型面对的挑战。

你具有预言家型原型吗？

倘若你认为预言家型原型只属于那些在世界上具有巨大影响力的人，那么你很难将自己也视为预言家型原型。但是你仍要追随你的直觉，冒险去实践。倘若你没有将梦想变成现实的强烈意愿，那么任何一个巨大的改变都会十分危险，如举家移民到另一个国家，或者是创建一个公司。

具有预言家型原型的人还有思想自由、不遵循传统的一面。他们喜欢标新立异的想法以及采取非传统的行动。并且，具有增强自我意识的技能，对那些尖端科学非常着迷。

具有预言家型原型的人喜欢其他预言家的陪伴。他们会觉得和那些拥有创意、富有想象力的人相处起来最舒服自在。他们敬佩那些古今著名的预言家。例如托马斯·杰斐逊和本·富兰克林，发明家如怀特兄弟和亚历山大·格雷厄姆·贝尔。当你想到这些人时，你希望自己拥有他们的哪些品质？你能在自己身上看到这些品质吗？

还不确定自己是否具有预言家型原型的话，请对照下页的预言家型原型的行为模式和性格特征。

行为模式和性格特征
预言家型原型

·你总是有新想法。

·你不怕冒险。

·你是变革的原动力。
·在外部世界发生变化之前，你就预感到了这种变化。
·你不断寻求突破传统预期和规则的方法。
·你总是表现得像一个局外人。
·你采取的是不同寻常的生活方式。
·你被称作“怪人”或者“独立不羁的人”。
·你相信梦想的指引。
·你看到问题后，会马上思考解决的方法。
·你会给自己独处的时间，让自己去思考、做梦。
·你放眼未来，思考可能发生的一切，而不是总想着过去。
·你尽可能地远离人群，以免喧嚣堵塞你的直觉。

利用预言家型原型的力量

做一个预言家并不是一件轻松的事。这不是说让你学会解读他人的心理或者看到未来，而是让你理解大局，去推动积极的变化。

具有预言家型原型的你应与你天生的力量建立联系，包括相信直觉以及自己的智慧。你可以通过以下方法利用这种原型的力量，打开自己的智慧之眼。

·静心。你可以通过静心与内心来源相联结。为此，你需要独处，远离那些让你分心的事物，重点就是切断意识上无休止的“唠叨”，让来自内心的智慧“冒泡”。

·勇于冒险。如果你恐高，那么没有人会让你玩跳伞运动。不过你还是可以找到一种方法开发预言家型原型的冒险天性，如学习一门语言，或是去一个陌生的国家旅游。要有意识地将自己从舒适地带中拽出来。

·运动。事实证明，锻炼及运动可以改变你的想法和心境。如果你想放松一下，那么可以去练瑜伽，也可以去蹦极。

·与不同的人交往。你很容易就被那些和你有着相同话题的人所吸

引，这是天性。你应该学着从不同的角度观察生活。多花点儿时间和孩子们在一起，听听他们都在说什么。孩子天生就是与众不同的思考者，他们可以将你的思维带往新的方向。

·散步。很多科学家和发明家都是在外出散步时获得灵感的。你可以在散步时进行头脑风暴，看看自己会想到多少新点子。

·心怀梦想。记住自己的梦想，并为之努力。你可以控制实现梦想的进程，最大限度地利用源自内心深处的引导力量。

作为预言家型原型，你收集了许多直觉上的信息，以便于关注周围的环境。过多的噪声会阻止你听到内心的声音。学着了解自己的感受，思考哪些行为可以赋予你力量，哪些会让你的精力消耗殆尽。

如何做会获得力量

·独处，尽情地去做梦、去创作。

·对未来持有乐观态度。

·培养将想法转变成行动的勇气。

·和能够帮助你的人分享自己的想法。

·进行一些集中注意力的练习，为直觉扫除障碍。

·随意发挥自己的创意。

·对新观点持开放的态度。

·和其他想象力丰富的人交往。

·做一个直率、诚实的人。

怎样做会失去力量（以及如何重拾力量）

·对他人的怀疑全盘接受。你应该忽略怀疑者的言论，他们可能只是嫉妒而已。

·活在过去。未来才是你真正的栖身之处。

·忽略直觉。在做决定之前，先停下来做一番内省。

·屈服于恐惧。关注那些顺利的事，而不是那些不顺的事。

·抵制变化。你是变革的动力，所以深呼吸，开始改变吧。

·只是思考，而不去行动。坚持一个想法并且试着去实施。

·试图融入某种环境。不要试着去切合某个已经存在的角色或某项工作，创造一个能够最大限度地利用想法和才华的环境。

预言家型原型清单

·我关心梦想中所包含的信息。

·我对新朋友、可能性和观点持开放的态度。

·我不跟风，并将注意力放在发明和创造上。

·我会采用创造性的方法解决问题。

·我放眼未来，会考虑“如果”（即可能性）。我不会沉迷于过去。



结语

你拥有影响世界的能力，你可以为这个世界带来积极的变化。不管你是在规划一个全新的未来，还是帮助他人为新生活提出设想，那些创造性的观点和解决方案都会自发地冒出来。永远不要怀疑你的天性，跟着你的梦想走。

第13章
原型的其他类型

成瘾型原型：社会中的每个人都具有成瘾型原型。除了药品、酒精、食品、性，我们还会对其他东西上瘾，例如工作、运动、电视节目、健身、电脑游戏、灵性修炼、会让肾上腺素飙升的高风险运动、权力、地位、名气以及财富。承认自己对某种模式或者物质上瘾，并成功地戒除，可以赋予你许多力量。成瘾的负面表现是在意志力和缺乏自我控制力之间挣扎。高智商或者情绪化的人与这种原型联系紧密，因为他们善于将这种成瘾性合理化。一些成瘾型原型的表现，如购物，并不像是一种瘾，因为购物让人愉悦。但是过犹不及，凡事都要掌握一个度。举个例子，有强迫症的购物者最终会负债累累，问问那些过度消费的时尚达人型就知道了——因为他们认为自己必须拥有最新款的服饰、鞋包，所以只能不断地购买。

炼金术士型原型：在历史上，炼金术士型原型代表的是一些企图把石头变成金子的人。这种原型最高级的表现是寻求精神上的转变，包括那些通过学习神秘学或追求灵性发展的人。炼金术士型的阴暗面是滥用神秘知识，而且人们很容易被魔法和巫术所诱惑、欺骗。

孩子型原型：孩子型包括孤儿型原型、受伤的孩子型原型、无知型原型、天真孩子型原型、隐性的孩子型原型、爱玩的孩子型原型、继子女型原型、神的孩子型原型以及永远的孩子型原型。我们都曾经是孩子，所以我们都拥有孩子型。如果你的童年充满伤痛，那么你的原型可能就不包括天真的孩子型原型和爱玩的孩子型原型——这两种原型代表的是最纯真的儿童期。而且，这些子类型的缺乏通常会表现为快乐或者乐趣体验方面的缺失。

少女型原型：不幸的少女型原型是一种古老的原型，经常在大众文学和电影中出现。少女型原型美丽而脆弱，需要骑士型原型的拯救，骑士型原型会非常照顾她们。如果没有被拯救的话，她就会被迫在自我赋权的过程中学会照顾自己。少女型原型的阴暗面是受困于古老的家长制思想，认为女孩子应该是柔弱、无助、被保护的。因此，少女型原型的挑战就是发现自己的力量，保护自己，而非等着男人来拯救自己。

破坏型原型：死亡和重生构成了生命的循环。破坏型原型迫使我们释放那些会伤害我们的东西。这种原型的反面为重建型原型，代表的是自由和治愈的力量。

投机型原型：投机型原型是敢于冒险的人，和概率博弈的人。这种原型的表现形式并不局限于玩牌、赌马以及对赌博上瘾的人，也包括短线投资者、企业家、有强迫症的彩票购买者。从积极的方面来说，投机型原型代表相信直觉，回应当下的引导。很多成功的企业家都认为自己具有投机型原型，因为他们进行的风险投资是其他保守的投资者不会考虑的。而从消极方面来说，这种原型代表人无法控制自己的冲动，以及在面对惨重的损失时继续冒险的强迫症倾向。

女神型/女英雄型原型：女神崇拜是人类最古老的传统之一。女神型原型与其相对应的现代女英雄型原型都具备智慧、引导力、魅惑力等特质。女神型原型的阴暗面是利用或者过分夸大自己的女性力量。

治愈型原型：治愈型原型和照料型原型一样，都是以服务别人为已任。治愈型原型可见于生活中的各种职业，他们致力于帮助人们减轻身体或者情感上的痛苦，具有推动身体或情感变化所必需的能力。

享乐主义型原型：这种原型渴求生活中的快乐，包括食物、酒、性、艺术、诗词歌赋以及其他享受带来的快乐。从积极的方面看，享乐主义型原型表现的是享受生活美好的一面。享乐主义型的阴暗面是不顾他人或者自己的幸福而一味追求快乐。

审判型原型：倘若你生来就擅长调停和解决人们之间的问题，那么你就具有这种原型。审判型原型会驱使我们在和他人相处时懂得理智行事、克制自己。这种原型与所罗门的智慧有联系。所罗门的智慧讲述的是关于明智审判的圣经故事。在面对两位都自称是孩子母亲的女性时，所罗门国王下令说要将孩子砍成两半，一人分得一半。一位女性说："好吧，砍吧！"而另外一位女性则说她宁愿不要这个孩子，也不愿意看他被伤害。所罗门国王由此知道她才是孩子真正的母亲。就这一点来说，智慧和审判是捆绑在一起的。从积极的方面来说，这种原型有助于培养敏锐的洞察力和明辨是非的能力。阴暗的审判型原型指的是毫无同情心或者暗箱操作确定审判结果的残酷裁判。

激情型原型：激情型原型不只表现在一段浪漫的关系中，也表现在各种强烈的情感中。这种原型拥有一种无条件付出的精神，对这种原型来说，外表是自尊的重要组成部分。激情型原型的阴暗面是拥有一种夸张、执着的激情，这种激情会损害人们的自尊和健康。

调解型原型：调解型原型的特点是耐心，具备精确解读他人心理和状况的能力。而一个好的调解型原型要了解冲突双方的问题，要集合各方力量去解决问题。阴暗的调解型原型有隐藏的秘密动机，会为个人利益而对双方做工作。

网络型原型：网络型原型建立联盟、联络分散团体的能力可以追溯到人类祖先，他们组成打猎联盟，彼此分享最佳的狩猎地信息。网络型原型和相关的信使型原型、联系型原型一样，通过信息将人们联系起来。阴暗的网络型原型是自私的，会为个人利益利用他人。

导师型原型：导师型原型是知识、经验、技术和智慧的交流者。这种原型具备特定的知识或品质（如慷慨和善良），可以是父母或良师益友等。阴暗的导师型原型则是为得到地位或身份而使用或者滥用辅导关系的人。他们会传授负面信息，甚至是不合法的技术，如盗窃、作弊等。

受害者型原型：受害者型原型的消极形象显而易见。受害者原型是一种基本生存直觉的来源，能让我们意识到被他人侵害。这种原型的阴暗面是为博取他人的同情而充当受害者。

战士型原型：战士型原型具有身体和情感上的优势，以及保护自己、维护自我权益的能力。阴暗的战士型原型会不惜一切代价追求成功，甚至将道德因素弃之不顾。

致谢

如果不是我的朋友克里斯蒂娜·卡利诺，我不会写这本书，更不用说遇见这么多可爱的人了。在此，我要向克里斯蒂娜致以衷心的感谢，认识你是莫大的恩典。感谢编辑帕提·吉弗特的支持，感谢海氏出版社，感谢你们的真诚。谢谢我多年的合作伙伴大卫·史密斯，因为你在早期所做的协调工作，这本书才得以诞生。

生命的可贵之处就在于遇见一个拥有高尚品质和专业才华的人，他能完全释放你的压力，并激发你的灵感。对我来说，这个人就是玛格特·舒弗。衷心感谢你——玛格特，在此致以我最崇高的敬意。没有你，我无法完成这本书。

写书是一项强度很大的工作。在此，我要衷心感谢我的朋友以及我深爱的家人，你们都清楚这几个月来我所面临的挑战，谢谢你们帮我减轻了负担。谢谢你们，汤姆·拉凡、埃伦和约翰·甘特夫妇、布朗温·博伊尔、安德鲁·哈维、梅丽尔·马丁和玛丽·纳维尔。此外，还要尤其感谢安迪和帕姆·克鲁泽夫妇、米奇和玛丽恩·卡敏斯基夫妇。

最后，还要感谢我的母亲和哥哥爱德华，你们是我的天使。